Более 100 рецептов заготовок в новом журнале!

1000 секретов

Вкусно, просто, полезно!

Новинка!

Заготовки

№3/С 2015

варенья • комп... • соленья • копчености • маринады



суперцена 1,95 грн.

Яблочный сезон в разгаре!



Варенье из кизила
С приятной кислинкой



Пряные помидорки
Без лишних хлопот



Ежевичный джем
Лесное угощение

Соленья и маринады



Варенья и джемы



Наливки и компоты



Уже в продаже!

ISSN 2312-380X
9 772312 380002

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

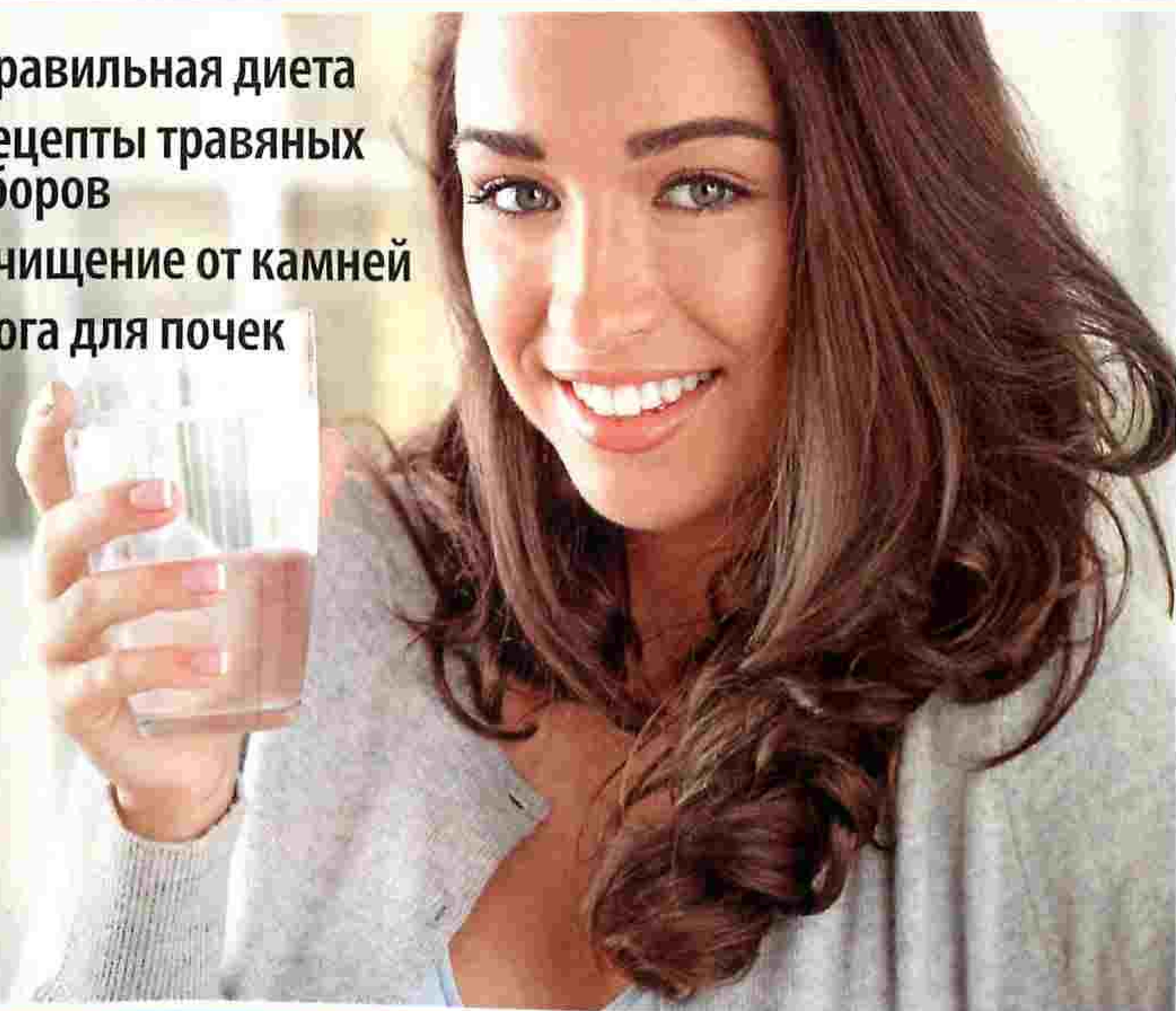
Scan

&TTT22

ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ

Письма читателей
Советы специалистов
Народные рецепты

- Правильная диета
- Рецепты травяных сборов
- Очищение от камней
- Йога для почек



№8 • 2015

Откройте для себя новые

«Лечебные письма»

В каждом номере:

- Бесценный опыт в письмах читателей
- Более 100 проверенных рецептов
- Чудеса исцеления с помощью веры и молитвы
- Новые методики лечения
- Интервью с врачами и целителями

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№14 (330) июль 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Витамины в подарок

Не у всех есть дача, свой участок земли, возможность набраться сил и здоровья летом. У меня, например, несколько таких знакомых. Лет пять назад начали переписываться с читательницами «Лечебных писем», обмениваться рецептами лечения. Так и подружились. Иногда встречаемся, вместе выбираемся в театр или просто гуляем в парке. Нам есть о чем поговорить, и жизнь стала интереснее! Две приятельницы – тоже москвички, но родились и выросли в деревне, в отличие от меня. Недавно пригласила их к себе на дачу. Сама выращиваю в основном цветы, интересуюсь лекарственными травами. Однако сохранила на участке несколько ягодных кустарников, плодовых деревьев. Они растут сами, особого ухода не требуют. И когда настанет урожайная пора, мне очень пригодится богатый опыт подруг, которые поделились отличными рецептами целебных домашних заготовок. Теперь есть и практика, так что время мы провели с удовольствием и пользой. Первые витамины в красивых баночках решили передать одной из читательниц «Лечебных писем», с которой тоже дружим. У нее трое маленьких детей, хочется их поддержать. Они обрадуются таким подаркам. И нам тоже радость – сделали доброе дело!

Савелова Т.С., г. Москва

ЦИТАТА

Мечта – мощный стимулятор долголетия, а следовательно, и здоровья.

Солецкий В.В., Ярославская обл., д. Монарево

ТЕМЫ ДНЯ

- Летняя помощь кишечнику
- Лечение травами после инсульта
- Боремся с метеозависимостью
- Льняной кисель от язвы желудка
- Диета для позвоночника

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

С нами стали здоровыми миллионы. Присоединяйтесь и Вы!

36 страниц • Выходит каждые 2 недели

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ

Вода – это основа всей жизни на Земле и одна из главных составляющих здоровья человека. Плазма нашей крови на 90% – это тоже вода, в которой растворены соли, питательные вещества, белки, но также и токсины и вредные продукты обмена веществ, от которых организм должен регулярно избавляться. И с этой задачей непрерывно и постоянно справляются почки – главный фильтр нашего организма, от которых зависит водный и солевой баланс. Поэтому любые неполадки с ними сразу же сказываются на общем состоянии здоровья. Да и сами по себе они доставляют немало страданий, когда выходят из строя.

Что же угрожает почкам? Почему они воспаляются, и откуда в них берутся камни? Как лечиться правильно, чтобы не навредить им еще больше? Ответы на эти и многие другие вопросы – в очередном выпуске «Аптечки-библиотечки». Вы узнаете и о современных методах лечения, и о том, что предлагает в таких случаях народная медицина.

Десятки рецептов на основе лекарственных растений, полезные рекомендации по питанию при разных заболеваниях, целебные упражнения и массаж – пусть все это поможет вам вернуть здоровье почек! Берегите их смолоду, заботьтесь о них. Тогда вы сможете жить долго и счастливо.

Scan by Tetyana_&TTT22

СОДЕРЖАНИЕ

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ
Что уязвимо в почках? 3
Зачем нужны надпочечники? 5
Главные враги почек 6
Похудение и почки 8
Основные проявления неполадок 9
Разберемся с отеками 11
О чем расскажет анализ мочи? 12
Другие методы исследования 14
Опасности уринотерапии 16

КАМНИ В ПОЧКАХ
Провокаторы болезни 19
Такие разные камни 21
Основные симптомы 23
Первая помощь при колике 24
Опасные осложнения 25
Какие лекарства назначит врач? 26
Удаляем камни без ножа 28
Когда без операции не обойтись 30
Поможет гомеопатия 31
Лечебные травяные сборы 32
Основы профилактики 35

ВОСПАЛЕНИЯ И ДРУГИЕ НЕДУГИ
Почему воспаляются почки? 37
Пиелонефрит острый и хронический 38
Внимание: гломерулонефрит 39
Опасный застой жидкости 41
Осторожнее с травами 42
Киста почки 43
Чем опасен нефроптоз? 44
Откуда берется цистит? 46
Цистит по-мужски 48
Лечимся травами 49
Лечебная гимнастика: ставим почку на место 52
Что такое гидронефроз 53

ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ
Список вредных продуктов 55
Разные камни – разные диеты 58
Питание при пиелонефрите 60
Диета при цистите 61
Витамины для почек 63
Два важных элемента 64
Лечимся соками 66
Тыква не только для печени 68
Удивительная водяника 70
Правильный питьевой режим 72
Физалис в помощь почкам 74
Полезные дикоросы 75

НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ ПРИРОДА
Важные правила фитотерапии 77
Вопрос дозировки 80
Мочегонные средства 81
Доктор с болота 82
Почечный чай 84
Овсяные лекарства 85
Ряска малая – польза большая 86
Хвощ против камней 88
Целебная толокнянка 89
Почкам поможет пол-пала 90
Горец птичий 91
Медовая аптечка 92
Очищающая петрушка 93
Целебная сила мумие 94
Лечебные ванны 96

КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ
Учитываем биоритмы 99
Очищение без вреда 101
Простой массаж для почек 102
Упражнения из йоги 104
Лечебная гимнастика против камней 105
Гимнастика по А.Н. Стрельниковой 108

Составитель *Любовь Игумнова*

Scan by Tetyanka_&TTT22

Это важно знать

Что уязвимо в почках?

В книгах часто пишут, что человеческий организм обладает большим запасом прочности. Но в то же время наши почки очень чутко на все реагируют. Что в их строении такого особенного?

В.А. Пригожина, г. Владимир

Действительно, все внутренние органы человека рассчитаны на большие нагрузки и долгий срок службы. В том числе и почки, которые являются главным органом выделения. Они не только избавляют наш организм от излишков жидкости и вредных продуктов обмена веществ – мочевины, креатинина, мочевой кислоты, других солей и токсинов. Они участвуют в поддержании химического и водного баланса крови (за сутки через почки перекачивается более 2000 л крови!), обмене кальция, регулируют артериальное давление. В почках синтезируются некоторые важные для нас вещества – фосфолипиды и даже глюкоза (в экстремальных ситуациях). Другими словами, нагрузка на них приходится очень большая. И если вы ведете здоровый образ жизни, у вас нет вредных привычек, вы правильно питаетесь, вовремя лечите возникающие инфекции, почки могут работать бесперебойно и не давать о себе знать. Все их строение идеально приспособлено для выполняемых функций. И в нем же кроются слабые места этих органов. Но для начала давайте немного вспомним анатомию.

Почки – парный орган, и расположены они на задней стенке брюшной полости, чуть выше поясницы. Именно поэтому нередко боли в почках путают с радикулитом или остеохондрозом. По размерам и весу они совсем небольшие по сравнению с другими внутренними органами – 120-200 г (левая почка несколько больше

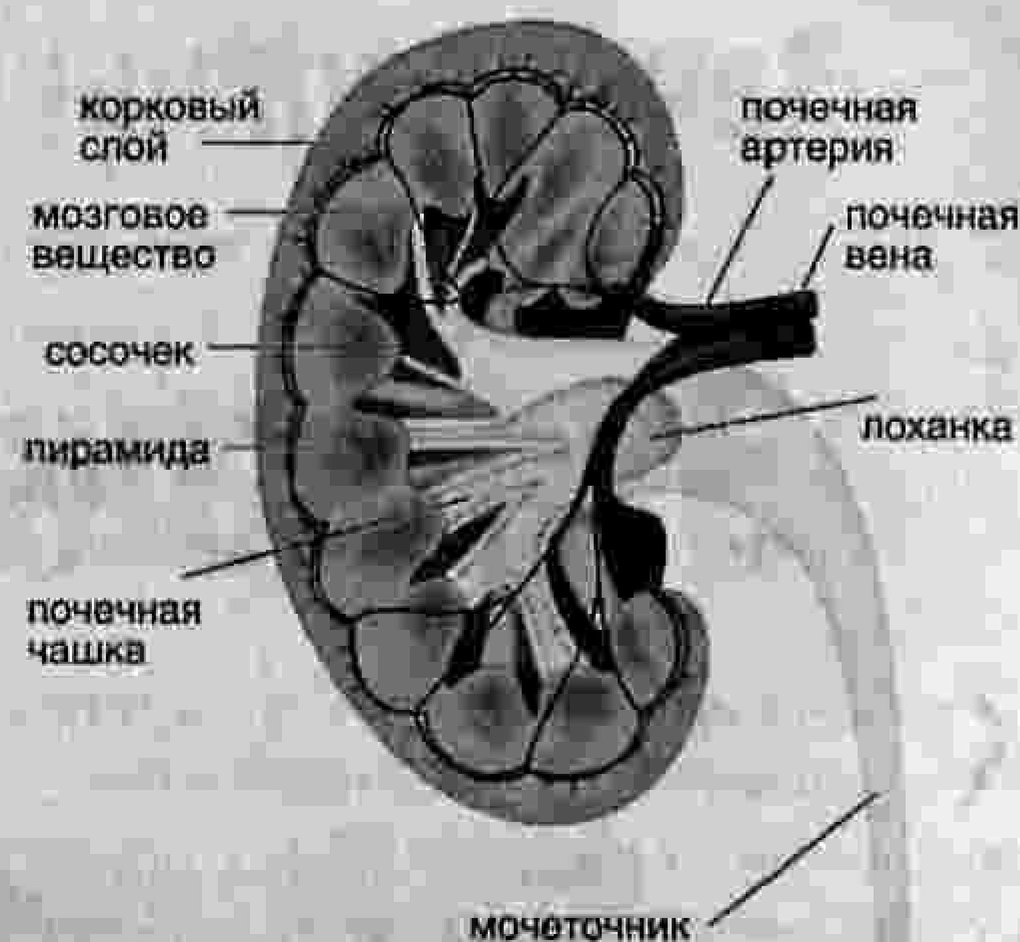
правой), но общая протяженность кровеносных сосудов в них превышает 25 км!

По форме почки напоминают фасолины, и там, где находится вогнутая сторона, расположены почечные ворота, через которые в почки входят крупные артерии, выходят вены, лимфатические сосуды и мочеточники.

Снаружи почки покрыты плотной, гладкой фиброзной капсулой, защищающей их внутреннее содержимое. Как в мягкой подушке, почки расположены в небольшой жировой прослойке – она амортизирует легкие удары и не дает почкам смещаться. Иногда, при резкой потере веса, строгих диетах жировой слой истончается, что чревато опущением почки.

Внутри почки имеют очень сложное строение. Сразу за почечными воротами находится расширение мочеточника – почечные чашечки и чашки, которые, сливаясь, образую почечную лоханку. В нее выходят протоки нефронов – основных элементов почки, образующих ее мозговое вещество. Всего их в каждой почке более миллиона. Каждый нефрон состоит из капиллярных петель с приводящей и отводящей артериолами (клубочек или гломерула) и выводящих канальцев. Эти канальцы впадают в прямую часть – собирательную трубочку, по которой моча попадает в лоханку и далее через почечные чашки в мочеточник.

Именно в нефроне происходит фильтрация крови – очень



сложный процесс, когда излишки жидкости, соли и токсины переходят из мельчайших капилляров в протоки нефронов. Именно нефроны и гломерулы являются самыми уязвимыми частями почек. Их воспаления – нефрит и гломерулонефрит – доставляют немало неприятностей. Это не только дискомфорт, боли, но и нарушения фильтрации крови, сопровождающиеся отеками и интоксикацией организма. В лоханках и чашечках почек, а также в мочеточниках при нарушениях обмена веществ, неправильном питании, недостаточном потреблении жидкости могут формироваться камни различного происхождения и развивается мочекаменная болезнь. Еще одна проблема почечной лоханки – это гидронефроз. При нем лоханка и чашечки расширяются из-за нарушения оттока мочи.

О том, почему возникают все эти заболевания и как их правильно распознать и лечить, будет рассказано в следующих главах «Аптечки».

Зачем нужны надпочечники?

Какую функцию выполняют надпочечники? Как они принимают участие в мочевыделении?

Елена Николаевна Гришина, г. Брянск

Как следует из названия, надпочечники – это органы, расположенные на вершинах обеих почек. Но с выделительной системой они никак не связаны, у них совсем другая задача – они являются эндокринными железами, выделяющими в кровь очень важные гормоны – адреналин, норадреналин и кортизол.

Именно в надпочечниках вырабатываются кортикостероиды – гормоны, обладающие противовоспалительным действием. Но и с почками и мочевыделением надпочечники все же связаны, правда, опять через гормон – альдостерон, который влияет на плазму крови, концентрацию в ней солей натрия и калия и процесс фильтрации крови в нефронах.

Надпочечники – это главный орган адаптации нашего организма к любым стрессам – физическому, химическому, эмоциональному. Когда организм испытывает длительное воздействие неблагоприятных внешних или внутренних факторов, надпочечники даже увеличиваются в размерах, чтобы увеличить выработку гормонов стресса – адреналина, норадреналина и кортизола. Поддержание баланса этих веществ – сложнейший процесс, в который вовлечены другие органы эндокринной и нервной систем, прежде всего гипофиз и гипоталамус.

Затяжной стресс может стать причиной серьезных нарушений работы надпочечников (гипоадрения). В этом случае требуется серьезное лечение, включающее прием гормонов.

Другими факторами риска являются нерациональное питание, в котором отсутствуют важные вещества для синтеза гормонов, острые инфекции, избыточное потребление гормональных препаратов. Огромный вред наносит им увлечение таким методом лечения как уринотерапия.

Основными признаками неполадок в работе надпочечников являются постоянные слабость и вялость, нарушения уровня сахара в крови, головные боли, нервозность. Часто при заболевании надпочечников меняется цвет кожи, появляются пигментные пятна. Причем такая пигментация необычна, носит название «бронзовой болезни» за специфический оттенок кожи, как будто покрытой бронзовой краской.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Поскольку надпочечники очень важны для поддержания устойчивости организма к стрессу, относиться к ним нужно внимательно, и при любых подозрениях на неполадки вам обязательно следует пройти обследование у эндокринолога.

Главные враги почек

Мама с детства говорила мне, что почки боятся холода, я всегда утепляла поясницу. Но все равно есть проблемы – опущение левой почки, перенесла нефрит. Что же больше всего вредит почкам?

Светлана Захарина, г. Челябинск

Уважаемая Светлана! На самом деле почки больше всего боятся не столько наружных факторов, а того, что вредит им изнутри. Наибольший урон им наносят неправильный образ жизни, питание, нарушения обмена веществ и внутренние инфекции. Что представляют собой главные враги почек?

1 Обычная соль. Хотя хлорид натрия очень необходим для нормальной работы нашего организма, его избыток наносит удар не только по сердечно-сосудистой системе, но и по почкам. Соленая пища требует значительно большего количества воды, а следовательно, нагрузка на почки увеличивается многократно. Натрий также способствует вымыванию из организма кальция и ведет к потерям калия, без которых нарушается процесс фильтрации крови в нефронах в почках участвует в образовании камней.

2 Чрезмерное потребление белковых продуктов – мяса и птицы. Особенно опасны белковые диеты для похудения – лишний вес уходит быстро, но здоровью, и особенно почкам, наносится непоправимый ущерб из-за избытка вредных продуктов обмена веществ – уратов и пуринов, которые способствуют образованию камней.

3 Щавелевая кислота и богатые ей продукты, из-за которых образуются оксалатные камни. Сюда относятся бобовые, петрушка, ревень, шпинат, щавель, грейпфруты, капуста, какао, кофе. Не нужно исключать их из рациона, ваше питание должно быть сбалансированным, и делать упор только на эти продукты нельзя.

4 Неправильный питьевой режим, прежде всего недостаточное потребление чистой воды. В сутки человек в среднем должен потреблять 1,5-2 л жидкости, и если это количество не поступает в организм, происходит увеличение концентрации мочи, и как следствие, постепенное осаждение из нее минеральных солей и токсинов. Опасны для почек слишком «жесткая» вода, то есть содержащая большое количество солей кальция, и злоупотребление лечебными минеральными водами.

5 Алкоголь – злейший враг почек. Особенно опасен пивной алкоголизм. В народе считается, что употребление большого количества пива помогает сохранить почки чистыми, но это далеко от правды. Да, небольшие дозы качественного «живого» пива действительно обладают мочегонным эффектом и даже снабжают организм важными витаминами, например, В12. Но избыток любого алкоголя приводит к хроническому спазму и интоксикации нежных тканей почек. Почечная недостаточность – одно из последствий злоупотребления спиртными напитками.

6 Курение, помимо крайне разрушительного воздействия на сердце, сосуды и легкие, нарушает кровоток в нефронах, снижает местный иммунитет, перегружает их токсинами. У курильщиков со стажем кроме хронического бронхита почти всегда есть проблемы с почками.

7 Малоподвижный образ жизни опосредованно также сказывается на состоянии почек, прежде всего из-за того, что нарушается нормальное их кровоснабжение. Но и слишком большие физические нагрузки тоже ни к чему хорошему не приведут. Иногда неумеренные упражнения, особенно с тяжестью, могут привести даже к смещению почки. Залог здоровья – это нормальный уровень двигательной активности: легкая утренняя гимнастика, длительные прогулки на свежем воздухе.

8 Неразумное потребление лекарств. Большая часть избытка лекарственных веществ и продуктов их распада удаляется именно через почки, и постоянное воздействие этих соединений, нередко обладающих токсичным действием, может вызвать нарушения в их работе. Особую опасность при избыточном потреблении представляют обезболивающие и противовоспалительные средства, антибиотики, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ), нередко назначаемые при артериальной гипертонии, гормональные препараты. Могут навредить почкам не только таблетки, но и натуральные целебные растения, если принимать их без учета противопоказаний и побочных эффектов. Подробнее о них будет рассказано в главе о фитотерапии.

9 Сладкие газированные напитки. Последние исследования показали, что большое потребление газировок не только

Scan by Tetyana_&TT121

приводит к лишнему весу и проблемам с пищеварением, но и разрушительно действует на почки из-за высокого содержания кофеина, ортофосфорной кислоты, ароматизаторов и красителей.

10 **Очаги инфекций внутри организма.** Ангина, гайморит и даже обычный кариес могут стать причиной воспалительных заболеваний, так как бактерии с током крови попадают в почки и становятся источником инфекции. Поэтому очень важно вовремя их обнаруживать и лечить. Восходящий путь возбудителей болезни – из мочеточников через мочевой пузырь – возможен при наличии заболеваний, передающихся половым путем, воспаления влагалища, предстательной железы, цистите

Из наружных факторов наибольшую опасность представляют переохлаждение, которое приводит к спазму капилляров и снижению местного иммунитета, и травмы.

Как видите, врагов у почек очень много, и ваша задача – свести факторы риска к минимуму.

Похудение и почки

Слышала, что некоторые диеты, эффективные для быстрого снижения веса, могут нанести вред почкам. Почему? Что нужно учитывать, если хочешь похудеть?

П.Р. Сурина, г. Пенза

Действительно, желание расстаться с несколькими лишними килограммами в сжатые сроки с помощью строгих диет, голодания, экзотических мочегонных и слабительных чаев или таблеток непонятного происхождения может привести к очень тяжелым последствиям для почек. Для этого есть несколько причин.

1 Распад жировой ткани, если он происходит быстро, приводит к тому, что в кровь выбрасывается огромное количество токсинов. Почки – главный фильтр нашего организма, и все эти яды проходят через них.

2 Если используются мочегонные чаи, происходит быстрое вымывание калия, без которого нарушается нормальная работа почечных клубочков.

3 Сейчас все чаще для быстрого снижения веса используются различные варианты белковых диет – «Кремлевская», Аткинса и другие. Мясо в больших количествах перегружает почки и способствует образованию камней (уратных и фосфатных).

4 Почки окружены жиром, который служит для них мягкой подушкой и амортизатором. Во время резкого похудения в первую очередь «плавится» как раз он, а не жир на ягодицах и бедрах. В результате почки теряют опору и сдвигаются (опущение почек, или нефроптоз), что болезненно и может привести к серьезным осложнениям.

Поэтому, если вы не хотите принести себя вред, выбирайте те методики похудения, которые дают постепенное снижение веса – 1-2 кг в месяц. Ни в коем случае не используйте несбалансированные однобокие диеты, особенно с избытком белков и полным исключением жиров. Откажитесь от сладостей, жирного мяса, соусов, полуфабрикатов, одним словом, пустых калорий, но не лишайте себя полезных жирных кислот. 1-2 яйца в неделю, 1 ст. л. нерафинированного масла, порция медленных углеводов (каши, цельнозерновой хлеб) и обилие свежих овощей – вот залог здорового похудения.

Основные проявления неполадок

По каким признакам можно понять, что с почками есть какие-то проблемы? Ведь когда возникнет боль, будет уже поздно.

Л.А. Бирюкова, г. Липецк

Всегда лучше распознать любую проблему на самых ранних стадиях, когда справиться с ней легче. Поэтому важно уметь обращать внимание на самые первые признаки заболеваний и, не затягивая, обращаться к врачу для полного обследования и лечения. Это особенно касается почек, неполадки в работе которых быстро сказываются на состоянии всех других органов и систем.

• Поскольку почки занимаются очищением крови от токсинов, если нарушена их работа, в первую очередь начинают проявляться симптомы общей интоксикации. Это **головная боль, общая слабость, быстрая утомляемость, озноб, ухудшение аппетита, бледность кожных покровов**. Но все это симптомы неспецифические, и связать их с почками можно, если обратить внимание на более характерные признаки.

• **Отеки.** Они всегда сопровождают нарушения в работе почек. Возникают они в основном по

Scan by Tety...ka_&TTT22

утрам. В первую очередь отекают веки, потом лицо, шея, плечи. Только в тяжелых случаях отеки поражают ноги.

• **Темные круги под глазами**, даже если вы хорошо высыпаетесь, – еще один характерный признак неполадок с почками.

• Почечные заболевания очень часто сопровождаются **повышением артериального давления**, что связано с излишней выработкой гормона вазопрессина.

• **Дискомфорт в пояснице**, чувство распирания в этой области, покраснение кожи в зоне проекции одной или нескольких почек. Боль тупая, тянущая. Схваткообразные боли – это уже признак почечной колики.

• **Изменение количества мочи, чаще всего в сторону уменьшения.** При этом позывы к мочеиспусканию могут быть частыми. Этот симптом, правда, характерен также для цистита или простатита.

• **Возможные дискомфорт и жжение во время мочеиспускания.**

• **В моче может обнаруживаться кровь**, она темнеет, а при гломерулонефрите даже приобретает цвет помоев.

• При мочекаменной болезни **в моче можно заметить мелкий песок и даже камни.**

• Воспалительные заболевания почек почти всегда сопровождаются **резким повышением температуры, а также сухостью во рту.**

В любом случае, если вы заметили хотя бы 1-2 почечных симптома, не откладывая, посетите уролога и пройдите полное обследование. Самолечение при заболеваниях почек без правильно установленного диагноза может быть опасным!

Чтобы понять, в каком состоянии находятся ваши почки, пройдите этот простой тест. Если ваш ответ «часто» – ставьте 2 балла, «иногда» – 1 балл, «очень редко или никогда» – 0 баллов.

1. Бывают ли у вас тянущие боли и дискомфорт в поясничной области (особенно при пробуждении)?

2. Замечаете ли вы у себя припухлости, бордовые или темные круги под глазами?

3. Бывают ли у вас отеки стоп, голеней, рук, лица?

4. Страдаете ли вы головными болями?

5. Случается ли у вас слабость или общее недомогание, сопровождающееся холодным потом?

6. Испытываете ли вы апатию, отсутствие энергии, нежелание что-либо делать?

7. Ощущаете ли вы тяжесть в ногах?

8. Бывает ли у вас учащенный пульс?

9. Наблюдались ли у вас отклонения в анализах мочи?

10. У вас бывает мутная или темная, пенистая или содержащая «хлопья» моча?

11. Случается ли у вас повышение температуры, которое сопровождается ознобом?

12. Испытываете ли вы болезненные или учащенные позывы на мочеиспускание?

13. Бывает ли, что у вас повышается артериальное давление, о чем вы догадываетесь по головокружениям и головным болям?

14. Замечали ли вы, что стали реже или чаще посещать туалет?

15. Часто ли вы встаете ночью, чтобы сходить в туалет?

16. Испытываете ли вы постоянное чувство жажды?

17. Бывает ли у вас плохой аппетит, а также отвращение к мясной пище?

18. Случалось ли, что у вас долго держалась немного повышенная температура?

19. Вас мучают ночные кошмары и бессонница?

Подсчитайте свои баллы.

0-6 баллов – ваши почки в хорошем состоянии, но вам нужно заниматься профилактикой, чтобы не возникло никаких проблем в дальнейшем. Следите за питанием, исключите алкоголь и курение, а также продукты, засоряющие почки. Пейте достаточно чистой воды.

8-16 баллов – с вашими почками что-то не в порядке. Посетите врача и пройдите необходимые обследования, сдайте анализы.

18-38 баллов – срочно обратитесь к урологу для проведения диагностики, не затягивайте! Строго следуйте его рекомендациям и назначенному лечению.

Разберемся с отеками

Как я знаю, отеки могут возникать не только при заболеваниях почек, но и при других неполадках в организме. Как можно понять, что стало их причиной?

Р.П. Березина, г. Курган

Отеки связаны с задержкой жидкости в межклеточном пространстве. Это случается из-за повышенной концентрации ионов натрия, которые удерживают воду. Простейший пример безобидного отека: вы съели на ночь что-то соленое (а соль – это и есть соль натрия), пили много воды, в результате утром у вас опухает лицо, появляются мешки под глазами. Но такой отек достаточно быстро спадает.

А вот при заболеваниях сердца и почек (основных причин появления отеков) нарушение обмена на-

Scan by Tetyana_&TTT22

трия в организме – стойкое явление, даже если вы ограничиваете соль. Различить их между собой не так просто даже специалисту, но все же некоторые черты могут помочь распознать сердечные и почечные отеки, но без 100-процентной гарантии.

• Для почечных отеков характерно другое направление – в первую очередь отекает лицо (чего почти не случается при заболеваниях сердца), а потом уже туловище и ноги. Сердечные отеки располагаются прежде всего на ногах (у лежачих больных – на спине и крестце), нарастают они снизу вверх.

• При сильной сердечной недостаточности отек может охватить брюшную полость, живот увеличивается в размерах, выглядит надутым. Для заболеваний почек это не характерно.

• Сердечные отеки возникают чаще всего к вечеру и уменьшаются или совсем исчезают к утру, почечные отеки, наоборот, сильнее всего выражены утром.

• При почечных отеках цвет кожи чаще всего бледный, а сами отеки более рыхлые. Сердечные отеки сопровождаются синюшным оттенком кожи (цианозом), они более плотные на ощупь.

• Кожа при почечных – теплая, при сердечных практически всегда холодная.

В любом случае, если у вас стали часто появляться отеки, обратитесь к доктору для уточнения диагноза. В первую очередь посетите терапевта, который даст направление на необходимые обследования – анализ мочи, крови, УЗИ и кардиограмму. В зависимости от их результатов вам понадобится консультация уролога или кардиолога.

О чем расскажет анализ мочи?

При любом заболевании, даже не связанном с почками, назначают анализ мочи. Какую информацию он может дать? Можно ли как-то понять, что не все в порядке со здоровьем, самостоятельно?

Н.Е. Витюк, г. Харьков

Уже говорилось, что с мочой из организма выводятся не только излишки воды и соли, но и все другие вещества, которые не нужны организму. Это продукты обмена веществ, излишки лекарств, глюкозы, токсины. По их концентрации в урине можно определить, в какой системе возникли неполадки, что не в порядке с метаболизмом, есть ли в наличии воспаления, инфекции, как усваиваются продукты и лекарства. Именно поэтому анализ мочи входит в список обязательных диагностических процедур при большинстве заболеваний, а не только урологических.

Анализ проводят в хорошо оснащенной лаборатории, оборудование которой позволяет исследовать физические и химические свойства урины. Базовые показатели – это цвет мочи, запах, плотность, кислотность, содержание белка, лейкоцитов, микроорганизмов, других химических соединений. Вот как они должны выглядеть в норме.

Цвет – светло-желтый.

Прозрачность – прозрачная.

Относительная плотность – 1,014.

Реакция – слабокислая.

Белок – нет.

Глюкоза – нет.

Ацетон – нет.

Эпителий – единичен в поле зрения.

Лейкоциты – единичны в поле зрения.

Эритроциты – нет.

Цилиндры – нет.

Бактерии – нет.

Если требуется уточнение диагноза, проводят более узкоспециализированные исследования мочи, например, пробу Зимницкого, Аддис-Каковского, Нечипоренко и другие. Самостоятельно разобраться в них сложно, прочитать результаты и поставить диагноз может только врач.

Чтобы анализ был точным, соблюдайте правила сдачи мочи.

• Для исследования всегда берется свежая утренняя моча, средняя порция струи, собранная в чистую посуду.

• Моча должна быть доставлена в лабораторию в пределах часа, так как осадок мочи должен быть исследован в течение двух часов после ее сбора – иначе результат может быть сильно искажен.

• Посуда должна быть только стеклянная или пластиковая, чистая, без следов веществ, которые могли в ней находиться до этого. Пластиковые упаковки от лекарств, пусть даже очень удобные, категорически не подходят.

Конечно, анализ – это самый надежный способ, но вы сами можете почерпнуть немало информации о том, что с вашим здоровьем что-то не в порядке, если во время похода в туалет проявите немного внимательности.

• Проблемы с почками сказываются на объеме мочи. Как правило, он становится значительно меньше, хотя позывы к мочеиспусканию могут быть частыми. А вот сильное увеличение объема урины может сигнализировать о таком заболевании как сахарный диабет.

• Обратите внимание на цвет. Красный цвет говорит о том, что в мочу попадает кровь. Это случается при воспалительных заболеваниях почек или мочевыводящих путей. Но иногда такой цвет возникает после того, как вы поели свеклы, – если не в порядке ваш кишечник.

Scan by Tety...ka_&TTT22

Слишком темная, почти коричневая моча – признак неполадок в печени. Мутная, иногда с гноем моча – симптом серьезных нарушений в работе почек, а также мочевого пузыря. Такое явление наблюдается при заболеваниях, передающихся половым путем. В любом случае, визит к врачу обязателен!

- Если моча издает сильный запах аммиака, вам нужно незамедлительно обращаться к врачу, потому что это сигнализирует о серьезных неполадках в почках.
- Когда вы ощущаете явный запах ацетона, вам необходимо посетить эндокринолога – это симптом запущенного сахарного диабета.

Другие методы исследования

Какие методы диагностики, кроме анализа мочи, используются при проблемах с почками?

И.С. Михалевская, г. Балашиха

Если вы заметили у себя любые симптомы, указывающие на возможные проблемы с почками, обратитесь к урологу. Очень важно на первом приеме сообщить все важные с диагностической точки зрения сведения.

- Когда вы впервые столкнулись с болезненными ощущениями в пояснице, с чем это было связано – с резким подъемом тяжестей, нарушениями в диете, предшествующими инфекционными заболеваниями?
- Возникла боль внезапно или начала проявляться постепенно, от незначительных ощущений неудобства в пояснице до острых приступов?
- Не скрывайте наличия у вас вредных привычек – курения и алкоголя.
- Обязательно расскажите о лекарствах, которые вы употребляли в последнее время.
- Не лишним будет рассказать об особенностях своего питания, ведь образование камней в почках, о чем еще будет рассказано далее, напрямую связано с тем, что вы едите. Слишком большое количество белковой пищи, продуктов, содержащих большое количество щавелевой кислоты, являются факторами риска для возникновения мочекаменной болезни.

После этого в первую очередь доктор назначит вам анализы крови и мочи, которые позволят исключить или подтвердить наличие воспалительных процессов в организме и помочь в выборе дальнейших диагностических процедур. Для уточнения картины заболевания (особенно при мочекаменной болезни, когда нужно определить местоположение и размеры камней) вам назначат рентгенографическое и ультразвуковое исследования.

Рентгенография. При этом методе обследования делают снимок поясничной области. С ее помощью можно определить местоположение почек, их размер и наличие посторонних включений.

Однако в урологии более результативным считается другой метод обследования.

Ультразвуковое обследование (УЗИ) занимает немного времени и не представляет никакого вреда для организма. Перед ее проведением не рекомендуется пить много жидкости и принимать мочегонные препараты. УЗИ позволяет определить воспаление в почках, его локализацию, наличие камней, их размеры и местоположение.

Если полностью определить все необходимые показатели не удастся, вам могут назначить дополнительные методы исследования: томографию (послойную рентгенографию с разных фокусных расстояний), снимок с введением в мочеточник специального катетера, а по нему – кислорода в почечную лоханку, и др.

Врачи советуют каждому человеку регулярно, хотя бы раз в 2 года, проходить ультразвуковое обследование для ранней диагностики заболеваний. Чаще (1-2 раза в год) это нужно делать тем, кто уже переносил какие-то болезни почек, у кого есть хронические заболевания обмена веществ и сердечно-сосудистой системы (сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, ИБС), а также в случаях, если в семейной истории есть случаи мочекаменной болезни.

Личный опыт

Кариес нарушил почки

В прошлом году я попала в больницу с острым пиелонефритом. Часто у женщин эта очень неприятная болезнь возникает как осложнение цистита. У меня же причина его, как выяснилось, крылась совсем в другом. У меня было 12 кариозных зубов, да еще и пародонтит запущенный. Уролог после микробного исследования сказал, что в моем случае это самая вероятная причина воспаления. С кровью микробы из зубов попали в почки. Вылечила нефрит, после чего пролечила зубы и дала себе зарок проверяться у стоматолога постоянно. Другим хочу совет дать – даже если зубы не болят, в них бывает кариес и инфекция. От этого могут пострадать не только почки, но и сердце с суставами.

А.Д. Головко, г. Новомосковск

Scan by Tety...ka_&TTT22

Опасности уринотерапии

Если с мочой из организма выводятся ненужные и даже токсичные вещества, не опасна ли для здоровья уринотерапия? У меня есть знакомые, которые ее используют и хвалятся хорошими результатами.

Е.В. Левшина, г. Белгород

Уринотерапия относится к одному из старых методов лечения. Но вопреки утверждениям, в основном врачи древности использовали ее только как наружное средство – при ожогах, трофических язвах, воспалительных заболеваниях кожи. Об этом есть упоминания в трактатах Гиппократа. Как лекарство для внутреннего приема урину применяли достаточно редко. Только в начале прошлого века английский натуропат Джон Армстронг опубликовал статьи, а за ними и книгу, посвященные уринотерапии. После этого она стала набирать популярность и использоваться как альтернативный метод лечения. Но медицина не просто не признает уринотерапию, а считает ее опасной! И для этого есть достаточные причины.

Действительно, моча, как при наружном, так и внутреннем употреблении, может оказывать какое-то положительное действие при воспалениях. Это связано с наличием в ней остаточных стероидных гормонов, попадающих в процессе фильтрации из крови. То есть, по сути, положительный эффект урины кроется в гормональной терапии. Многие люди категорически не приемлют самой идеи лечения гормональными таблетками и мазями, но используют мочу, в которой их содержание может быть даже выше, чем в лекарствах! Кортикостероиды снимают воспаление, уменьшают неприятные симптомы. Но при длительном применении уринотерапии дают такие же побочные эффекты, как и при лечении аптечными таблетками, но только менее предсказуемые. Самый опасный из них – угнетение работы надпочечников. Ведь организм не просто так избавляется от излишков гормонов – они ему не нужны, и он удаляет их через почки. При уринотерапии они опять поступают внутрь, нарушая гормональный баланс. Особенно это касается использования упаренной мочи, концентрация гормонов в которой запредельная – кортикостероиды при нагревании не разрушаются!

Это не единственная опасность уринотерапии.

- В моче, особенно при наличии инфекционных заболеваний, могут находиться возбудители болезней. При наружном применении они могут вызвать инфицирование ожогов, слизистых, а при внутреннем – вторичное заражение. Чтобы этого не случилось, прежде чем использовать собственную мочу, нужно быть стопроцентно уверенными, что в ней нет микробов. И тем более нельзя использовать урину других людей.
- При уринотерапии токсичные вещества, от которых организм так старательно избавлялся, попадают обратно. Если перестараться с употреблением мочи, можно вызвать повторную интоксикацию. Особенно опасно использование старой, «настоявшейся» мочи, или упаренной урины.
- Пропагандисты уринотерапии пишут, что с мочой организм теряет витамины, и употребление мочи помогает вернуть их в обмен веществ. Однако наш организм очень разумен – он никогда не удаляет то, что ему необходимо. Избыток витаминов не менее опасен, чем недостаток, поэтому их излишек выводится. К тому же есть более полезные и приятные на вкус источники витаминов – фрукты, ягоды, овощи, соки.

Одним словом, отрицательных сторон уринотерапии намного больше, чем положительных. Врачи допускают ее применение только как наружного средства в экстренных ситуациях – при ожоге или воспалении. Кстати, исследования показали, что использование мочи при ожогах медузы может принести больше вреда, чем пользы, вызвав еще большее поражение кожи.

Личный опыт

Устройте почкам отпуск

Лето для оздоровления почек – лучшее время! Надо налегать на свежие овощи и фрукты, в которых много полезных для почек полезных веществ. Почки любят воду, значит, пить нужно побольше, и не всякой химической гадости, а чистой воды и соков. И при этом больше двигаться, чтобы кровь не застаивалась и почки получали достаточно питания. Через кожу с потом выйдет много ядов, значит, почкам работа облегчится. Еще почки не очень любят высокие каблуки. От этой неудобной обуви страдают не только ноги, но и перекашивается таз. А это приводит к нарушению работы всех внутренних органов в области поясницы. Так что летом хотя бы модничать не надо. И конечно, нельзя эти органы застуживать. А летом это получается легче легкого. Например, искупаться в холодной воде, а потом ходить в мокром купальнике. Ну и, конечно, давайте и голове отдых – от нервов и стрессов почки тоже страдают.

Диана Сергеевна Горлова, Приморский р-н, Архангельская обл.

Scan by Tetyana_&TTT22

Личный опыт

Синяки под глазами – не от усталости

Три года назад я стала по утрам замечать, что у меня под глазами появлялись синяки, а точнее темные круги. Иногда они были такими заметными, что я стеснялась выйти на улицу. Я пудрила кожу, надевала темные очки. Подруги говорили, что это от усталости. Только спала я как раз помногу, и все равно чувствовала себя разбитой. Пила много кофе, принимала тонизирующие травы – корень женьшеня, лимонник. Решила сходить все-таки к терапевту, а она меня сразу отправила к урологу. После анализов и обследования оказалось, что у меня хронический пиелонефрит! Я вспомнила, что да, иногда была тяжесть в области поясницы, но я списывала ее на сидячую работу. А вот кожа под глазами сразу выдала всю информацию врачу – проблема в почках. Когда прошла лечение, села на диету, мои синяки ушли. С тех пор я очень внимательно отношусь к внешнему виду, ведь часто болезни сообщают о себе состоянием кожи, прежде чем заявить в полный голос болью и другими симптомами.

В.С. Ляхова, г. Смоленск

Камни в почках

Провокаторы болезни

Моя подруга следовала правилам здорового образа жизни, стала вегетарианкой, и все равно есть камни в почках. Разве неправильное питание не главная причина болезни?

Светлана Клестова, г. Мурманск

Уважаемая Светлана! Мочекаменная болезнь, или уролитиаз – самое распространенное заболевание почек, известное с древнейших времен. И несмотря на то что оно хорошо изучено, до сих пор врачи и физиологи не могут со стопроцентной уверенностью сказать, почему в почках, мочевом пузыре и мочеточнике появляются камни в каждом конкретном случае. В медицине существует такое понятие – полиэтиология. Его используют тогда, когда одно и то же заболевание может быть вызвано целым рядом причин, и чаще всего их сочетанием. И мочекаменная болезнь относится именно к такому типу.

Вы пишете, что ваша подруга следует здоровому образу жизни и ест только продукты растительного происхождения. Казалось бы, это должно исключить любые проблемы со здоровьем. Но не все так просто. Например, оксалатные камни в почках как раз чаще всего образуются у людей, которые едят много зелени и овощей. Это полезные продукты, но в определенных обстоятельствах они провоцируют отложение солей щавелевой кислоты в почках. Потому что в действие ступают другие факторы риска. Перечислим наиболее распространенные из них.

1 Пиелонефрит и другие воспаления почек. Они чаще всего возникают как результат инфекционного поражения тканей почек. Подробнее о причинах воспалений будет рассказано в следующей

Scan by Tetyanka_&TTT22

главе. Откуда в этом случае берутся камни? При нефритах нарушается мочеотделение, возникает застой мочи, что способствует образованию конкрементов (камней). Есть и обратная связь – мочекаменная болезнь может стать причиной воспаления. Как видите, все очень сложно.

2 Другие нарушения в почках, мочеточниках и мочевом пузыре, например, сужение просвета мочеточника, изгибов и его перегибы из-за опущения почки.

3 Нередко мочекаменная болезнь возникает на фоне беременности, при которой происходят гормональные изменения, приводящие к нарушению оттока мочи и обмена веществ.

4 Хронический простатит и другие патологии предстательной железы у мужчин, которые способствуют появлению хронического пиелонефрита и вследствие этого – плохому оттоку мочи из почек.

5 Заболевания желез внутренней секреции (околощитовидных, щитовидной и поджелудочной желез), вызывая усиление или уменьшение выработки гормонов, приводят к камнеобразованию.

6 Наследственная предрасположенность. Исследования показали, что по наследству передается предрасположенность к мо-



чекаменной болезни. Это не значит, что если у ваших родителей был уролитиаз, он неизбежно угрожает и вам. Но риск образования камней все же многократно повышается, и, зная об этом, вам нужно внести изменения в ваш образ жизни.

7 Недостаточное потребление воды, которое приводит к повышению концентрации мочи. Сюда же можно отнести питье слишком жесткой воды, приводящее к образованию кальциевых камней.

8 К появлению камней могут приводить различные интоксикации и травмы почек.

9 Достоверно известно, что при длительном постельном режиме риск появления камней в почках значительно выше. Так же

как и при гиподинамии – сидячей работе, малоподвижном образе жизни.

10 Обменные нарушения, которые сами по себе могут быть связаны с очень многими причинами.

11 Недостаток витаминов A, D и других (при этом передозировка витамина D также может оказаться причиной образования кальциевых камней).

Это только самые распространенные причины. На самом деле иногда очень трудно сказать, почему в данном конкретном случае в почках или других органах мочевыделительной системы появились песок (это начальная форма образования камней, вывести песок намного легче) и камни. Но все же нужно постараться выяснить это, потому что от определения причины зависит успех лечения и предотвращение повторного образования камней.

Такие разные камни

Какие разновидности мочекаменной болезни существуют? Можно ли как-то понять, какой камень образовался? Ведь от этого, как я понимаю, зависит лечение.

Н.П. Лядова, г. Великий Новгород

Вы абсолютно правы – мочекаменная болезнь представляет собой болезнь сложную не только по причинам возникновения, но и по своей природе. Камни, формирующиеся в почках, отличаются по тому, какие соли приняли участие в их образовании. И это самая большая сложность в диагностике и лечении, поскольку каждый тип камней требует своей стратегии, диеты, лекарств.

- **Оксалаты** – камни, состоящие из солей щавелевой кислоты (главным образом – кальциевых), имеют округлую или овальную форму, плотные, темно-бурого цвета, шиповатые. Встречаются приблизительно у 40-70% больных мочекаменной болезнью, то есть на них приходится большая часть случаев мочекаменной болезни. Риск образования этих камней особенно велик при потреблении большого количества пищи, содержащей щавелевую кислоту (листовые овощи, черная смородина, цитрусовые, шиповник), в сочетании с сахарным диабетом, воспалениями кишечника, злоупотреблением кофе.

Scan by Tetyanka_&TTT22

• **Ураты** состоят из кристаллов мочевой кислоты и ее солей. Это камни округлой конфигурации, светло-желтого и даже красноватого цвета с гладкой или немного пористой поверхностью, относительно плотные. Встречаются почти у 7-30% больных. Мочевая кислота – побочный продукт белкового обмена. Если вы едите слишком много мяса и других продуктов, содержащих много белков, риск возникновения уратов выше. Дополнительные факторы – наследственность, нехватка витаминов группы В, стрессы.

• **Фосфаты** – это камни из фосфорнокислого кальция или фосфорнокислой магнезии, белого или сероватого цвета, неплотной и даже рыхлой консистенции, различной формы. Наиболее часто встречаются в составе коралловидных камней. Среди других камней по частоте составляют около 16-25%. Фосфатные камни могут появляться при резкой смене питания, например, переходе с обычной пищи на молочно-растительную диету. Но чаще всего их появление связано с гормональным дисбалансом.

• **Карбонаты** – камни из углекислого кальция и углекислой магнезии, белого или серовато-белого цвета, различной конфигурации, мягкой консистенции. Встречаются у 1-4% больных. Карбонатные камни образуются при избытке в питании копченостей, красного мяса, полуфабрикатов с одновременными нарушениями в обмене кальция.

• **Струвиты, или коралловидные камни** – самые опасные и трудные в лечении, растут очень быстро (иногда в течение нескольких дней) и могут занимать значительную часть почки. К тому же у них сложный химический состав – соли магния, кальция, фосфора. Основная причина образования струвитов – бактериальная инфекция почек.

• Значительно более реже встречаются **холестериновые, белковые и цистиновые камни**, появление которых связано с различными нарушениями обмена веществ.

Камни могут отличаться также по величине. Самый простой случай – песок, то есть мельчайшие конкременты. Наиболее опасны для почек коралловидные камни, имеющие сложную форму.

Вы спрашиваете, можно ли както самостоятельно разобраться, какие камни образовались в вашем конкретном случае. К сожалению, нет. Для этого требуется полное обследование, включающее анализы мочи и крови, УЗИ и рентгенограмму, дополнительные пробы.

Заниматься самодиагностикой в этом случае и тем более назначать самому себе лечение опасно для здоровья!

Основные симптомы

Как можно понять, что в почках есть песок или камни? Какие симптомы на это указывают?

М.С. Мирошникова, г. Таганрог

Коварство мочекаменной болезни заключается в том, что даже относительно большие камни могут долгое время себя никак не проявлять. Обнаруживаются они случайно при плановом обследовании. Поэтому, если вы хотите быть уверенными, что с вашими почками все в порядке, регулярно – если нет жалоб, хотя бы раз в 2 года – посещайте врача и делайте УЗИ. Однако в большинстве случаев камни в почках заявляют о себе яркими симптомами. В этом случае визит к доктору откладывать нельзя ни в коем случае!

Какие признаки указывают на то, что в почках есть камни?

• Чувство тяжести в пояснице, которое отличается от ощущений при простой усталости или остеохондрозе.

• Сильные, приступообразные боли в поясничной области в виде почечной колики. Они усиливаются при движении, тряске, смене положения тела. Боли могут быть как с одной стороны, так и с обеих, если камни присутствуют в обеих почках.

• Гематурия, по есть появление крови в моче.

• Нарушения мочеиспускания, чаще всего его задержка, боль при посещении туалета.

• Помутнение мочи, ее повышенная плотность.

• Нередко в моче можно увидеть мелкие кристаллики солей, похожие на песок.

• Если к мочекаменной болезни присоединилось воспаление, поднимается температура тела, возникают симптомы интоксикации – головные боли, слабость, тошнота.

Приступы боли – почечная колика – связаны с раздражением камнями нервных окончаний, расположенных в стенке мочеточника, лоханки и чашечек. Гладкая мускулатура при этом испытывает спазм, нарушается отток мочи, растягивается капсула, окружающая почку, что еще больше усиливает болевые ощущения.

Боль, возникнув сначала в пояснице, может распространяться на низ живота, в пах, на внутренние поверхности бедер. Колика может продолжаться от нескольких минут до суток и даже дольше. Человек при приступах пытается найти положение, при котором боль стала бы меньше, но чаще всего это не приносит облегчения. Могут

Scan by Tetyana_&TTT22

присоединиться тошнота, рвота, отсутствие выделения мочи даже без позывов к мочеиспусканию (анурия). В таких случаях нужны медицинская помощь и правильная диагностика. Потому что боль при почечной колике можно спутать с другими заболеваниями – аппендицитом, панкреатитом, гастритом, язвой желудка.

Первая помощь при колике

Правда ли, что при почечной колике в первую очередь нужно прогреть поясницу? Не навредит ли тепло в такой ситуации? Что еще нужно сделать, чтобы облегчить состояние?

Наталия Сутенина, г. Воркута

Боли, связанные с прохождением камней через мочеточники, то есть почечная колика, считаются одними из самых сильных. Приступ почечной колики возникает внезапно. Его часто провоцируют быстрая ходьба, бег, езда на автомобиле, мотоцикле, спортивные игры. Приступ сопровождается острыми, распирающими болями в пояснице и в той или другой половине живота в зависимости от того, какая почка поражена.

Человек, которого беспокоят такие боли, не может успокоиться, беспрерывно меняет положение тела, пытаясь найти то, при котором боли минимальны.

Почечная колика нередко сопровождается также учащенным болезненным мочеиспусканием и ложными позывами к нему. Если в моче появляется кровь, это говорит о разрыве вен почечных чашечек.

Очень часто приступ колики сопровождается рвотой, вздутием живота, метеоризмом.

Приступ почечной колики обычно кончается так же внезапно, как и начинается. После его прекращения иногда в моче можно наблюдать мелкие камни.

Самым лучшим решением при почечной колике будет вызов скорой помощи, особенно если вы давно не проходили обследование и не знаете, какие у вас камни в почках. Нельзя проводить любые домашние процедуры, которые направлены на облегчение состояния, если вы не стопроцентно уверены, что у вас нет воспаления в почках. Дело в том, что если в почках есть инфекция и острое воспаление, тепловые процедуры категорически противопоказаны – они могут значительно ухудшить состояние. К тому же почечную колику можно спутать с другими острыми состояниями, требующими срочной хирургической помощи, – острым панкреатитом и аппендицитом, при которых прогревания и горячие ванны опасны для жизни.

Если вы уверены, что боли связаны именно с отхождением камней (врач предупреждал вас об этом или вы уже сталкивались с абсолютно такой же ситуацией и знаете, что у вас камни в почках), снять приступ колики помогут следующие действия.

- Примите спазмолитический препарат – папаверин или дротаверин.
- Лягте в горячую ванну или приложите на область почки грелку.
- Выпейте обезболивающий препарат.

Никаких других лекарств принимать нельзя. Если приступ прошел, в ближайшее же время обратитесь к урологу и пройдите обследование. Если никакого положительного сдвига в течение часа не замечается, вызовите скорую помощь. Возможно, госпитализация и не понадобится, но врач оценит ваше состояние и введет внутривенно сильные спазмолитики, которые расслабят гладкую мускулатуру.

Опасные осложнения

Моя знакомая живет с камнями в почках много лет и боится идти к врачу из-за страха операции. Периодически только снимает приступы боли. Чем опасно наличие камней, кроме болезненных ощущений?

Е.Д. Тихонова, г. Санкт-Петербург

Главная опасность наличия камней в почках без должного их лечения – это тяжелые осложнения, в том числе угрожающие жизни.

В ответе на вопрос про причины мочекаменной болезни говорилось, что камни могут начать образовываться на фоне хронических воспалительных заболеваний почек. Но есть и обратная связь – конкременты в почках и мочеточниках становятся причиной пиелонефрита, воспаления почечных лоханок и нефронов. Если эти два заболевания протекают вместе, то, помимо болей во время приступа, присоединяются высокая температура, сильные ознобы, слабость, тошнота, рвота, отсутствие аппетита, падение артериального давления, ослабление и учащение пульса, сердцебиение, головная боль, обильный пот, жажда.

Самая опасная ситуация – когда воспалительный процесс приобретает гнойный характер, что

Scan by Tetyanka_&TTT22

особенно часто бывает при закупорке просвета мочевыводящих путей, приводящей к нарушению оттока мочи. В этом случае нужны не только сильные антибиотики, но, вероятно, понадобится и операция. А если запустить процесс, развивается острая почечная недостаточность, угрожающая жизни.

Другие осложнения – калькулезный пионефроз (появление гнойных полостей в ткани почек), калькулезный паранефрит (гной в околопочечной клетчатке), острая почечная недостаточность.

Все эти состояния требуют немедленного активного вмешательства специалиста-уролога.

Так что с камнями в почках нужно быть очень осторожными – не игнорировать их, просто снимая боли таблетками, и не заниматься самолечением без консультации врача.

Какие лекарства назначит врач?

Можно ли избавиться от камней в почках без операции, с помощью лекарств? Что для этого нужно использовать?

К.Л. Ужова, г. Пермь

Современная медицина располагает большим арсеналом средств лечения мочекаменной болезни. Но залогом хорошего результата является индивидуальный подход – в каждом конкретном случае разрабатывается своя стратегия лечения. В первую очередь, рассматривается возможность безоперационного выведения камней. Для этого используются специальные препараты, которые способствуют растворению камней, изменению кислотности мочи (для профилактики повторного образования конкрементов), снятию симптомов болезни. Опираясь на богатый опыт народной медицины (а различные травы издавна использовались для растворения и выведения почечных камней) и достижения современной фармацевтики, урология предлагает целый ряд медикаментов, которые могут воздействовать на камни самой различной химической природы.

Ни в коем случае нельзя назначать себе препараты самостоятельно, основываясь на информации из прессы, книг, на советах знакомых и друзей! Лечение будет зависеть не только от типа камней, но и от сопутствующих заболеваний почек и других органов. Дозировка и курс приема подбираются тоже индивидуально! И на протяжении лечения проводится обязательный контроль его эффективности.



В зависимости от вида камней и их размеров лечение может быть разным по продолжительности, иногда занимать месяцы и даже годы.

Наиболее хорошо поддаются медикаментозному лечению уратные камни. Здесь применяются препараты, которые способствуют ощелачиванию мочи, а следовательно, растворению в ней уратов. Продолжительность лечения может занимать до полугода, и даже в этом случае полного растворения уратов добиться бывает трудно, но после приема растворяющих лекарств камни становятся меньше, мягче и чаще всего отходят естественным путем.

В дополнение к «растворяющим» камни лекарствам врач назначит средства, облегчающие их отхождение. Обычно они содержат эфирные масла и терпены, которые улучшают кровообращение в почках, оказывают мочегонное действие и, расслабляя мышечные волокна, облегчают и ускоряют прохождение мелких камней. Спазмолитики – другая группа лекарств – расширяют просвет мочеточника, и камешки легче проходят по нему.

Большая часть лекарств, используемых в урологии, в своей основе содержит вещества, выделенные из лекарственных растений. К тому же и сами целебные травы активно используются в официальной медицине – в виде чаев и сборов для приготовления отваров и настоев.

Таблетки и инъекции – это важная составляющая лечения, но вместе с ними обязательно назначаются диета, лечебная гимнастика, физиопроцедуры. Бороться с камнями нужно всегда комплексно!

Что касается других типов камней, они значительно хуже поддаются растворению, хотя если их размеры небольшие, врач в первую очередь назначит лекарства.

При фосфатных камнях назначаются диуретики (мочегонные) и средства, подкисляющие мочу. Запомните: лекарства, которые назначаются при уратных камнях, при фосфатных категорически запрещены, так как у них совсем разное действие! Поэтому ни в коем случае не принимайте любые средства, если они не назначены врачом!

Для борьбы с оксалатными камнями кроме мочегонных применяют кислые минеральные воды и диету, которая подкисляет мочу.

Scan by Tetyanka_&TT22

Но сами камни практически не растворяются – лечение нацелено на прекращение их роста и образования новых камней. Удаляют камни этого типа с помощью операции или ультразвука.

Цистиновые камни, в основе которых лежит белок, выводятся с помощью ощелачивающей диеты. Поскольку чаще всего они связаны с бактериальной инфекцией, дополнительно назначают антибиотики.

Коралловидные камни не растворяются, и в большинстве случаев удалить их можно только с помощью операции.

Удаляем камни без ножа

Какие методы лечения камней, кроме лекарств и операции, сейчас используются?

А.В. Кружилина, г. Саратов

Долгое время при невозможности растворения и выведения камней с помощью лекарств использовали только открытую полостную операцию. Но развитие технологий позволило разработать методы, которые позволяют раздробить и удалить камни из почек и других органов выделительной системы без ножа. Основной способ – это литотрипсия, которая может быть дистанционной или контактной. Вопреки распространенному мнению, для ее проведения используется не только ультразвук.

Безоперационное удаление камней назначают в случаях, когда они не очень большие по размерам, есть возможность направить на них пучок энергии, нет сильного воспаления и задержки мочи ниже камня.

Есть у этих процедур и противопоказания, поэтому, к сожалению, использовать безоперационное удаление камней не всегда возможно. К ним относятся, например, гнойные инфекции в организме, низкая свертываемость крови, аневризма аорты, аритмия, опухоли почек, сильное ожирение. В любом случае, только врач может принять решение о том, можно ли использовать литотрипсию в данном конкретном случае.

В чем заключается сама процедура?

Дистанционная литотрипсия подразумевает воздействие на камни ударно-волновой энергии, источник которой находится вовне. Используются различные методики – пьезоэлектрическая, электромагнитная, ультразвуковая. Никакого непосредственного контакта пациента с аппаратурой или инструментами нет, а ударные волны направлены и действуют только на камень, разрушая его и оставляя в целости окружающие ткани. Процедура малоболезненная или вовсе безболезненная. Подготовка заключается в назначении специальной диеты на несколько дней до процедуры, которая предотвращает возникновение вздутия живота. Могут использоваться также слабительные средства, очистительная клизма накануне и в день дробления. Для эффективного выведения камней в организм вводится большой объем жидкости, чаще всего физиологического раствора. После литотрипсии постельный режим совсем непродолжительный, физическая активность даже рекомендуется для облегчения выведения разрушенных камней и песка. С этой же целью назначается физиотерапия – вибротерапия, звуковая стимуляция верхних мочевых путей и другие. Во избежание спазмов используются спазмолитики, а для быстейшего выведения камней – мочегонные препараты.

Чрескожная литотрипсия подразумевает введение источника энергии внутрь тела. Ее применяют тогда, когда дистанционное лечение невозможно. Но все равно, по сравнению с полостной операцией, этот метод значительно менее травматичен. Его можно сравнить с лапароскопией при удалении желчных камней. После операции остается небольшая ранка, а восстановление происходит достаточно быстро. Риск осложнений по сравнению с операцией минимален.

Личный опыт

Ванна от почечной колики

Когда случается почечная колика – у меня уже много лет мочекаменная болезнь, образуются песок и мелкие камни, – я принимаю особую ванну, которая облегчает состояние. Спрашивала своего врача, и он подтвердил, что если нет воспаления, температуры, ее принимать можно. Сначала включаю самую горячую воду, и на кран вешаю марлевый мешочек со стаканом травы хвоща полевого. Когда наберется полванны, подливаю уже холодную воду – ванна не должна обжигать. Пока набирается вода, делаю отвар из хвоща – 1 ст. л. заливаю стаканом крутого кипятка, настаиваю, помешивая, 10 минут, процеживаю и выпиваю мелкими глотками. Ложусь в ванну на 20 минут, потом вытираюсь, завязываю поясницу шерстяным шарфом и ложусь под одеяло. Пью много теплой воды. Обычно сначала спадает боль, а потом с мочой выходит мелкий песок. И колика полностью проходит.

Г.И. Алексеева, г. Вольск

Scan by Tetyana_&TTT22

Когда без операции не обойтись

В каких случаях требуется операция на почках? У меня камни, пока лечу средствами, назначенными врачом, но очень боюсь, не придется ли прибегать к помощи хирурга.

С.В. Сафонова, г. Белгород

К сожалению, не всегда удается избавиться от камней с помощью лекарств, диеты или литотрипсии. Например, если есть противопоказания для них, или камни большие, сложные по форме и строению. В таких случаях без оперативного вмешательства не обойтись. Операция по удалению камней в почках – отработанная процедура, поэтому бояться не надо. Свести к минимуму ее неприятные последствия помогает правильная предоперационная подготовка с вашей стороны и соблюдение рекомендаций врача после операции. Что нужно об этом знать?



• Если врач назначил антибактериальную терапию (это необходимо при воспалительном процессе), пройдите полный курс. Это поможет избежать нагноения и сепсиса.

• В зависимости от реакции вашей мочи, назначаются препараты, которые подкисляют или ощелачивают мочу. Подбирает их доктор.

• За несколько дней до операции нужно перейти на специальную диету. Упор делается на овощи и напитки, которые обладают послабляющим действием (морковный, свекольный соки, компот из чернослива). Непосредственно перед операцией с вечера нельзя ничего есть, а в день операции надо сделать очистительную клизму.

• В первый день после операции есть нельзя. При отсутствии рвоты через несколько часов после операции можно пить маленькими глотками воду или чай. Фруктовые соки или молоко под запретом, так как они усиливают газообразование в кишечнике.

• Затем назначается щадящая диета, которую подбирает врач.

• Так как после открытой операции нужно соблюдать достаточно строгий постельный режим, во избежание появления пролежней нужно перестилать постельное, менять нательное белье, подкладывать резиновые круги под выступающие части тела.

• Сейчас врачи считают, что после операции человек как можно скорее должен начать двигаться. Это связано не с заботой о скорейшей выписке и экономией, а с доказательствами, что в таких случаях заживление и восстановление происходят быстрее. Поэтому назначаются комплексы лечебной физкультуры. Подбирать их самостоятельно и форсировать двигательную активность не нужно – четко следуйте рекомендации специалиста.

Операция позволяет удалить уже имеющиеся камни. Однако самое главное – это предотвратить их повторное возникновение. Поэтому в дальнейшем вам нужно не только следовать диете, но и вылечить все сопутствующие заболевания, которые могли способствовать появлению камней. Иначе они начнут расти снова, и тогда потребуются повторные операции. Чаще всего они необходимы именно из-за того, что после удаления камней человек расслабляется и возвращается к привычному образу жизни.

Поможет гомеопатия

Используется ли в лечении мочекаменной болезни гомеопатия? Какие средства могут помочь?

Нина Викторовна Широкова, г. Пенза

Гомеопатия, основанная на принципе многократных разведений лекарственных веществ и лечения подобного подобным, применяется при мочекаменной болезни. Но нужно понимать, что использовать ее нужно только как вспомогательное средство, вне острого периода, когда нужна скорая медицинская помощь. К тому же настоящая гомеопатия – это прежде всего индивидуальный подход. Назначение и подбор дозировок должны проводиться врачом-гомеопатом, который, основываясь на ваших индивидуальных особенностях, составит схему лечения лично для вас.

Особенно эффективны гомеопатические препараты в качестве профилактики повторного образования камней, для облегчения неярко выраженных симптомов, в восстановительный период после операции. Какие средства рекомендуются в таких случаях?

Scan by Tetyanka_&TTT22

• **Аренария х3, 3** – уменьшает боли при прохождении по мочевыводящим путям камня или песка.

• **Арника х3, 3** уменьшает воспаление мочевых путей после операции по поводу камней и др.

• **Алоэ 3, 6** показан при оксалурии, то есть образовании оксалатных камней.

• **Ацидум нитрикум 3, 6** используют при мочекислом уролитиазе и диатезе, болях в мочеиспускательном канале.

• **Ацидум оксаликум 6, 12** показан при оксалатных камнях или наличии оксалатовых кристаллов в моче, сопровождающихся учащением мочеиспускания, болями в области почек и в уретре.

• **Ацидум фосфорикум 6, 12** рекомендуется при нарушении фосфорного обмена.

• **Геллеборус 6** используют как вспомогательное средство при пиелонефритах.

• **Диоскорея х3, 3, 6** показана при рефлекторной задержке мочи с болями и анурией у больных с мочекаменной болезнью.

• **Ипекакуана х3, 3, 6** назначается при коликах, спазмах в животе, при пиелонефритах острой или подострой стадии.

• **Литиум бензоникум х3, 6** применяют при щавелевокислом и мочекислом диатезе, оксалатных и уратных камнях.

• **Нукс вомика 3, 6** – при рефлекторной задержке мочи, с болями и анурией у больных мочекаменной болезнью, при остром цистите с учащенными позывами к мочеиспусканию.

• **Сепия 6, 12, 30** применяется при насыщении мочи мочевой кислотой.

Внимание! Еще раз повторим, что гомеопатическое лечение не должно подменять собой срочную медицинскую помощь в острых состояниях. Принимать эти и другие препараты нужно только после консультации с врачом!

Лечебные травяные сборы

Какие лекарственные травы применяют при лечении камней в почках?

Д.В. Журова, г. Череповец

Фитотерапия – это важная составляющая в лечении мочекаменной болезни. Даже многие используемые лекарства представляют собой вытяжки и экстракты целебных трав. Но очень важно учитывать природу камней. Если вы видите какой-то рецепт, в котором просто указано «для выведения камней из почек», будьте осторожны! Ведь для каждого типа камней нужно свое лекарство – подкисляющее или ощелачивающее мочу, действующее именно на те соединения, которые стали причиной образования конкрементов. Прежде чем применять это средство, обязательно проконсультируйтесь с доктором!

В урологии существуют конкретные сборы, которые применяются при различных типах камней.

При оксалатных камнях

• Спорыш (трава) – 6 частей, чистотел большой (трава) и тысячелистник обыкновенный (трава) – по 1 части. 3 ст. л. смеси залить на ночь 3 стаканами теплой воды, утром прокипятить 5 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 6 раз в день в течение 2 недель.

• Трава спорыша – 15 частей, листья мяты и цветки вереска – по 2 части. Готовить и применять так же.

• Листья березы – 5 частей, трава хвоща полевого – 3 части, трава фиалки трехцветной – 2 части. Заварить 1 ст. л. смеси стаканом кипятка, процедить. Выпить за 2-3 приема в течение дня.

• Трава трифоли, трава золототысячника и мелиссы лекарственной – в равных частях. 1,5 ст. л. смеси залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить 3 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

• Пить свежий сок крапивы двудомной по 2 ст. л. 3 раза в день в течение 25-30 дней.

• Семена укропа и цветы василька синего – по 1 части, корень фиалки пахучей и трава вербены лекарственной – по 2 части, трава хвоща полевого и череды по 3 части, трава чабреца и листья пикульника – по 4 части, трава зверобоя – 6 частей. 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 2 ст. л. перед едой 4-5 раз в день.

При фосфатных камнях

• Можжевельник обыкновенный (плоды) – 2 части, тальник полевой (корень), лопух большой (корневище), змеевик (корневище), береза бородавчатая (лист) по 3 части, кукурузные рыльца – 6 частей. Залить водой в пропорции 1:20, варить на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день в течение 3-4 недель.

• Фасоль (стручки) – 6 частей, марьянник дубравный (трава) и кукурузные рыльца по 4 части, черника (лист) и толокнянка обыкновенная (лист) – по 3 части. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, варить на водяной бане 20 минут, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При уратных камнях

• Кукурузные рыльца, трава чистотела, трава золотарника – по 6 частей, кора барбариса – 4 части. 1 ст. л. смеси залить стаканом воды, варить на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

Scan by Tetyanka_&TTT22

• Плодоножки вишни – 1 часть, корень ясеня и цветки фиалки трехцветной – по 2 части, цветки арники горной – 3 части, листья крапивы – 4 части. 3 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, выпарить на слабом огне до 150 мл, процедить. Пить по 20-30 капель 3-4 раза перед едой в течение 5-6 недель.

• Стручки фасоли, листья черники, трава тысячелистника, цветки терновника, трава хвоща полевого и зверобоя – в равных частях. 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

При карбонатных камнях

• Листья березы – 8 частей, корни ольхи тернистой, горца змеиного и лопуха – по 4 части, ягоды можжевельника – 3 части. 1 ст. л. смеси залить стаканом воды, варить на водяной бане полчаса, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

• Трава фиалки трехцветной и трава полевого хвоща – по 6 частей, трава зверобоя, трава одуванчика, корень живокости – по 5 частей. Приготовить отвар как в предыдущем рецепте. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

• Трава репешка – 6 частей, корень лопуха – 4 части, трава грыжника 3 части, корень девясила – 2 части. 2 ст. л. смеси залить 1,5 стакана воды, варить на водяной бане полчаса, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

Личный опыт

Минералку пейте правильно

При мочекаменной болезни очень важно пить правильные напитки. Хорошую помощь могут оказать минеральные воды – их в таких случаях используют уже очень давно. Но здесь важно правильно выбрать нужную воду, чтобы не навредить себе еще больше. Когда моча кислая и образуются ураты и оксалаты, надо выбирать щелочные минеральные питьевые воды. На этикетке обязательно должна быть указана кислотность воды, то есть pH, и в данной ситуации она составляет 7,2–8,5. Когда у вас фосфаты, мочу нужно, наоборот, подкислять. Выбирайте ту воду, у которой pH равен 3,5–6,8. Даже если вы выбрали ту воду, что нужно, пить ее надо правильно. Храниться она может в холодильнике, но перед употреблением ее надо обязательно выдержать при комнатной температуре – холодная вода в таких случаях может вызвать спазм и боль. Никогда не запивайте водой еду – это лекарство, и пить его надо за полчаса до еды или через 2 часа после.

Т.Л. Ипатова, г. Кисловодск

Основы профилактики

В моей семье было несколько случаев мочекаменной болезни, поэтому, думаю, есть наследственный риск и для меня. Как можно предупредить появление камней?

С.П. Сидоренко, г. Днепропетровск

Профилактике мочекаменной болезни, особенно если есть наследственная предрасположенность, нужно уделять большое внимание. И тогда риск появления камней значительно снизится. Что вы должны предпринять, чтобы предотвратить заболевание?

На первый взгляд, рекомендации выглядят слишком общими, они полезны для здоровья в целом. Но так устроен наш организм – коррекция образа жизни положительно сказывается на всех системах. Однако некоторые советы по профилактике касаются именно почек.

• Регулярно проходите обследование у уролога – сдавайте биохимический анализ мочи и делайте УЗИ, чтобы заметить любые изменения в почках и нарушения обмена веществ до того, как появились и начали расти камни. Как уже говорилось, часто камни на первых стадиях себя никак не проявляют, и обследование помогает обнаружить проблему до появления неприятных симптомов.

• Если среди ваших родственников была болезнь с конкретным типом камней, вам нужно соблюдать диетические рекомендации, которые позволят исключить образование именно их, – как правило, нарушения обмена веществ также связаны с наследственностью. Подробнее о том, какие продукты вредны при разных типах камней, читайте в главе, посвященной лечебному питанию.

• Соблюдайте питьевой режим. Чистая вода – это универсальный растворитель. Ее недостаток повышает концентрацию мочи и способствует образованию камней. Важно пить именно воду, причем с низкой жесткостью. Избегайте напитков, которые способствуют камнеобразованию, – алкоголя, газировки, крепкого кофе.

• Внимательно относитесь к другим заболеваниям почек, особенно инфекционным. Не занимайтесь самолечением, не принимайте антибиотики без консультации с доктором. Воспаления почек – это фактор риска развития мочекаменной болезни.

Это самые главные основы профилактики. Помимо этого, исключайте и остальные факторы риска – стрессы, вредные привычки, переедание, злоупотребление солью.

Scan by Tetyanka_&TTT

Личный опыт

Брусника для профилактики

Камни в почках нередко возникают из-за того, что застаивается моча, особенно если вы пьете мало воды или сдерживаете позывы в туалет. В моей семье у многих родственников была мочекаменная болезнь, а предрасположенность к ней передается по наследству. Чтобы меня миновал этот недуг, я уже несколько лет устраиваю раз в 2 недели профилактическую чистку. Завариваю чай из листьев брусники и пью по 2 стакана в день. Одновременно выпиваю минимум 3 л теплой воды, а ем только овсяную кашку, яблоки, в сезон – арбузы. В туалет бегаю часто, к концу дня моча практически прозрачная. На следующий день обязательно съедаю несколько ягод кураги и чернослива, чтобы восстановить потери калия – он вымывается при чистке. Проходила обследования – в почках у меня нет даже песочка.

Вера Сергеевна Щеглова, г. Петрозаводск

Воспаления и другие недуги

Почему воспаляются почки?

Откуда берется воспаление в почках? Я стараюсь следовать здоровому питанию, много двигаюсь, но дважды перенесла пиелонефрит.

Тамара Аверьянова, г. Тула

Воспалительные заболевания почек – пиелонефрит, гломерулонефрит и другие – чаще всего связаны с бактериальной инфекцией. Обычно считается, что они появляются при переохлаждении. Однако это лишь провоцирующий фактор, из-за которого снижается местный иммунитет. А вот прямых причин значительно больше – даже в жарком климате воспаления не такая уж редкость.

1 В большинстве случаев воспаления почек и мочевого пузыря вызываются инфекцией. Она попадает с током крови из других органов, подчас очень удаленных. Грипп, гайморит, ангина или бактериальный бронхит, если их вовремя не лечить, могут нанести удар по мочевыделительной системе.

2 Кариес и пародонтит – еще один источник инфекции. Больные зубы без должного лечения нередко становятся причиной проблем с почками. Это не такая уж редкость, когда на фоне больных зубов развивается воспаление почек. Поэтому так важно вовремя проходить обследование у стоматолога – не только ради красивой улыбки, но и во благо почек.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Кстати, сердце тоже может пострадать от обычного кариеса, если бактерии попадают в его оболочки.

3 Воспаления почек могут стать осложнением мочекаменной болезни. Очень важно при первых же неприятных симптомах пройти обследование у уролога – об этом говорилось в предыдущей главе.

4 Для женщин фактором риска воспалительного поражения почек являются гинекологические заболевания, а для мужчин – простатит.

5 Алкоголь и сигареты приводят к спазму мельчайших кровеносных сосудов, что, в свою очередь, часто приводит к развитию отеков и воспаления.

6 Наконец, причиной нефритов могут стать заболевания, передающиеся половым путем. Особенно, если заниматься их самолечением с использованием сомнительных лекарств. Помните, что антибактериальные препараты в таких случаях всегда подбираются строго индивидуально. Самолечение гонореи, трихомониаза и других ЗПП категорически недопустимо!

Конечно же, следует беречь почки от переохлаждения. Для этого не носите в холода слишком короткие куртки и брюки с низким поясом, не подвергайте поясницу воздействию сквозняков. В сильные морозы утепляйте область почек с помощью шерстяного шарфа или пояса.

Пиелонефрит острый и хронический

Что такое пиелонефрит? Как он проявляется и чем его лечить?
Н.П. Шумакова, г. Великие Луки

Пиелонефрит – одно из самых распространенных воспалительных заболеваний почек. В этом случае поражается почечная лоханка. Заболевание может быть острым и хроническим. Основная причина – инфекция, а также нарушения оттока мочи, например при беременности. Существует две формы этого заболевания – острая и хроническая.

Острый пиелонефрит развивается быстро, на фоне инфекции. Кроме болей в пояснице, нарушений мочеиспускания, мутной мочи, значительно повышается температура, появляются головная боль, потливость, тошнота, рвота, общая слабость. При этом заболевании требуется срочная госпитализация, особенно если в почках при обследовании обнаруживается гной. Лечится острый пиелонефрит только антибиотиками, самолечение в этом случае бесполезно и опасно для жизни! Причем нужно пройти полный курс лечения, а не заканчивать прием лекарств, как только вы почувствовали облегчение. Кроме того, назначаются противовоспалительные средства, обильное теплое питье и специальная диета.

Хронический пиелонефрит развивается в случае, если лечение острой формы было проведено неправильно, например, когда вы прекратили пить назначенные лекарства, почувствовав улучшение состояние. Или если после лечения вы перестали соблюдать рекомендации по питанию. Как и любые хронические заболевания, в этом случае пиелонефрит может протекать долгое время бессимптомно, лишь изредка давая о себе знать дискомфортом в области почек. Установить его наличие можно с помощью анализов и УЗИ, поэтому, если вы перенесли острую форму, в течение следующих лет обязательно проходите регулярные обследования. Опасность хронического пиелонефрита заключается в осложнениях – мочекаменной болезни, поражении почечных клубочков (гломерул), гнойном воспалении, хронической почечной недостаточности, цистите и простатите.

Лечится хронический пиелонефрит строго индивидуально – курсами антибиотиков, противовоспалительных средств.

Обязательное условие при лечении любого пиелонефрита – диета. Необходимо ограничить употребление острой, соленой, раздражающей пищи (консервов, копченостей, пряностей). Полезны компоты, кисели, соки – пейте их, сколько душа захочет. Солить пищу при пиелонефрите нужно как можно меньше, а жидкости пить побольше.

Внимание: гломерулонефрит

Правда ли, что одним из самых тяжелых заболеваний почек является гломерулонефрит? Чем он так опасен?
Д.В. Чернякова, г. Новороссийск

Если вы внимательно прочитали ответы в первой главе, то помните, что основная фильтрация крови происходит в почечных клубочках – гломерулах. Когда в них возникает воспаление, работа

Scan by Tetyanka_&TTT72

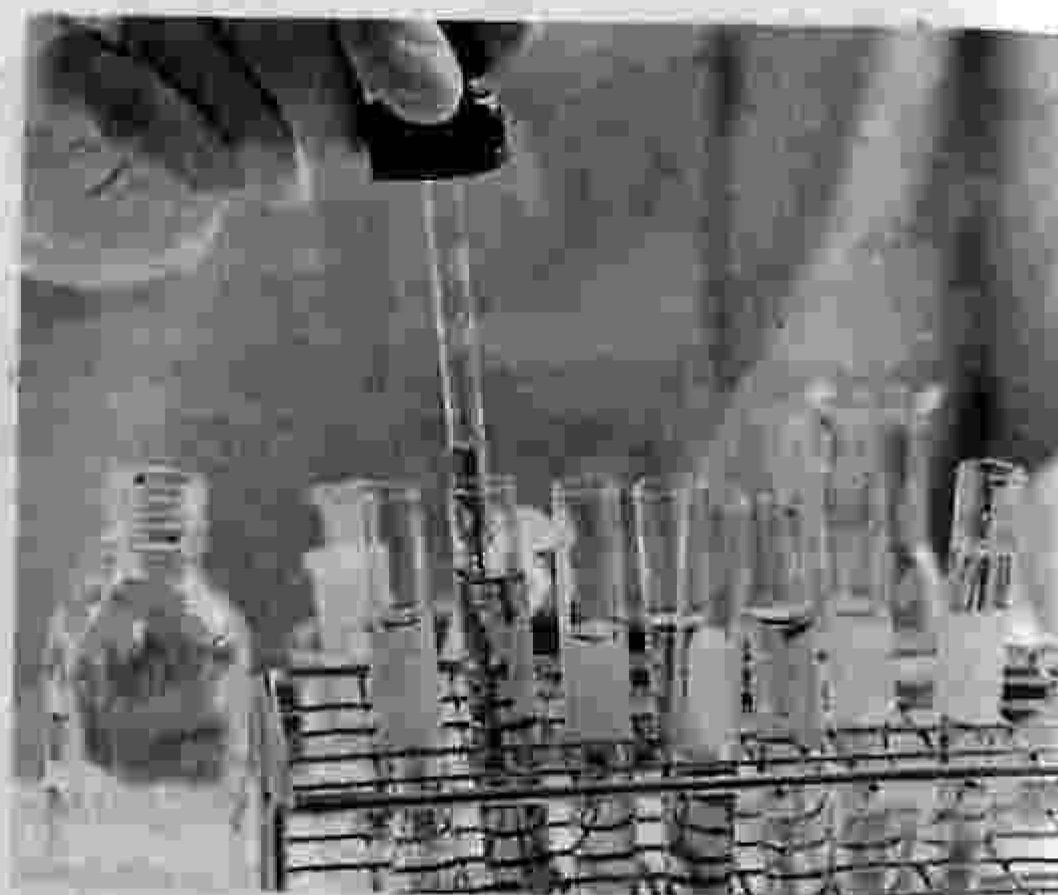
почек полностью нарушается, а кровь очищается плохо. Это наносит сильный удар по здоровью всего организма.

Гломерулонефрит почти всегда возникает как осложнение перенесенных инфекционных заболеваний, таких как ангина, острый отит, гайморит, болезни верхних дыхательных путей. Возбудители этих болезней с током крови попадают в почки, вызывая аллергическое воспаление. Проблемы с почками могут начаться через 1-2 недели после перенесенной инфекции, а иногда и позже – это зависит от состояния иммунной системы и сопутствующих заболеваний. Способствуют этому переохлаждение, стрессы, чрезмерные нервные и физические нагрузки.

Характерный признак гломерулонефрита – моча приобретает цвет мясных помоев. Одновременно повышается температура, в пояснице возникают сильные боли, повышается артериальное давление.

Запомните! Гломерулонефрит требует незамедлительной медицинской помощи! Никакие травы и народные средства в этом состоянии не помогут. Если не провести быстрое лечение, может возникнуть хроническое воспаление или острая почечная недостаточность!

Лечение всегда проводится в стационаре. Требуются сильные антибиотики, а также антигистаминные препараты, поскольку при этом заболевании велика аллергическая реакция. Для снижения артериального давления, которое



при гломерулонефрите почти всегда повышено, назначаются гипотензивные средства. Отеки снимаются мочегонными препаратами, но только по рекомендации врача.

Когда снято обострение, очень важно избавиться от первопричины заболевания, то есть убрать источник инфекции. Для этого надо вылечить зубы, миндалины, гинекологические заболевания. В противном случае возможна повторная инфекция.

В период выздоровления следует исключить физические перегрузки, эмоциональное перенапряжение. Легкая утренняя гимнастика, ежедневные прогулки – это первый этап к полному восстановлению сил. Нужно спать не менее 8 часов ночью и выделять время для сна (1-1,5 часа) в течение дня.

Эти советы кажутся слишком наивными, но тем не менее благодаря правильному распорядку дня, соблюдению режима питания можно избежать возникновения следующего тяжелого заболевания почек – хронического гломерулонефрита.

Опасный застой жидкости

У моего родственника недавно была пиелоэктазия, его срочно госпитализировали и долго лечили. Что это за заболевание и почему оно возникает?

Е.В. Федорчук, г. Краснодар

Пиелоэктазия – это не отдельное заболевание, а состояние, когда по каким-то причинам нарушается отток мочи из почек. В результате расширяется почечная лоханка. Иногда такая ситуация связана с врожденными анатомическими особенностями и возникает у детей. У взрослых она возникает по следующим причинам.

- Чрезмерный объем потребляемой воды, что, например, случается если человек решил пройти какой-нибудь экзотическое очищение и выпивает больше 3 л жидкости в день. Почки на такую нагрузку просто не расчитаны.
- Воспалительные заболевания почек – в этом случае гной и слизь могут закупоривать мочеточник и блокировать отхождение мочи.
- Мочекаменная болезнь, если камень задерживается в просвете мочеточника.
- Сужение мочеточника в результате инфекционного воспаления.
- Опущение почки, из-за чего перекручивается мочевой канал.
- Беременность, когда возникает передавливание мочевого канала вокруг лежащими органами по причине увеличения матки.

Обычно пиелоэктазия возникает в одной почке, и вся нагрузка приходится на вторую. Из-за этого человек не замечает неполадок, так как характерных симптомов нет. Могут быть задержка мочеиспускания, отеки, чувство сдавливания в области пораженной почки. Если имеются эти признаки, нужно обязательно пройти обследование у уролога. Запущенное расширение лоханки опасно такими последствиями, как склероз почки, атрофия почечных тканей, пиелонефрит, почечная недостаточность.

Чтобы избавиться от застоя мочи в больной почке, нужно в первую очередь устранить его причину. Лечение назначает только врач. Категорически запрещены мочегонные препараты, которые могут усугубить ситуацию, ведь отхождение мочи и так затруднено. До того как будет освобожден мочеточник, нужно снизить количество потребляемой жидкости.

Для профилактики этого состояния нужно регулярно проверять почки, особенно если у вас есть проблемы с ними, больше двигаться – сидячий образ жизни является серьезным фактором риска.

Scan by Tetyanka_&TT122

Осторожнее с травами

Правда ли, что при воспалительных заболеваниях почек нельзя использовать некоторые лекарственные травы? Что находится под запретом?

Ирина Николаевна Тюшина, г. Адлер

Уважаемая Ирина Николаевна! Любые воспалительные заболевания почек требуют особой осторожности в применении любых лекарств. Это касается не только таблеток, но и лекарственных растений. Если при лечении аптечными препаратами люди консультируются с врачом или хотя бы читают инструкцию, при использовании целебных трав далеко не каждый заглянет в справочник или спросит своего доктора, можно ли вообще принимать данное средство. Перечислю здесь наиболее популярные растения, которыми нельзя лечиться при нефрите, пиелонефрите, гломерулонефрите.



- Алоэ в любом виде нельзя употреблять при проблемах с почками, а также если у вас есть любые опухоли.

- Оба вида лекарственного горца, перечный и птичий, исключаются при гломерулонефрите и пиелонефрите.

- Березовые почки, листья и деготь вызывают сильнейшее раздражение тканей почек. Здоровому человеку это не навредит, но если есть воспаление, последствия могут быть непредсказуемыми.

- Девясил, обладающий уникальными целебными свойствами, при заболеваниях почек противопоказан.

- Морская капуста – хорошее средство профилактики воспалений, но если они уже есть, то она находится под запретом.

- Ягоды можжевельника – один из сильнейших раздражителей почечных тканей.

- Петрушка может помочь при хронических заболеваниях в период ремиссии и мочекаменной болезни, но она же сильно навредит при остром воспалении.

- От употребления лука и чеснока, как бы они ни были полезны для здоровья, придется воздержаться.

- Тимьян (чабрец), к сожалению, полностью исключается при нефритах.

- Хвощ полевой подойдет для целебных ванн, но внутрь его употреблять можно только в составе сборов.

Киста почки

У моей мамы обнаружили кисту почки. Опасно ли это? Как она лечится?

П.Т. Бронникова, г. Санкт-Петербург

Киста почки – это доброкачественная опухоль. Образоваться она может в любом возрасте, но обычно ее обнаруживают у людей старше 50 лет. Причем причинами появления кисты почки могут быть наследственный фактор, хронические заболевания и перенесенные инфекции. У мужчин фактором риска является простатит. Киста также может возникнуть после ушиба почки, например, при падении, причем через несколько лет после травмы.

Чаще всего киста обнаруживается случайно при УЗИ или рентгене, так как пока ее размеры невелики, она не дает о себе знать. Когда она становится большой, возникают дискомфорт и боли в области поясницы, повышается артериальное давление, часто возникают инфекции и воспаления почек. В моче может появиться кровь, повышается уровень белка, что видно при анализе.

Основная опасность кисты – ее осложнения. Это, как уже говорилось, развитие гипертонии, нефритов. Опасно состояние – разрыв кисты, который может случиться даже при небольшой травме. Оно чревато сильным внутренним кровотечением и инфицированием крови.

Что касается лечения кисты, оно во многом зависит от размера и расположения новообразования.

По результатам уточняющей диагностики вам могут назначить медикаментозное лечение или хирургическое вмешательство. Прием медикаментов поможет уменьшить проявления симптомов и улучшить ваше общее состояние. Для этого используются обезболи-

Scan by Tetyana_&TTT22

вающие средства, лекарства для понижения давления, уничтожающие инфекцию, нормализующие в организме солевое равновесие.

При небольшом размере кисты ее можно дренировать с дальнейшим склерозированием. При помощи иглы высасывается жидкость из кисты, а затем вводится вещество, склеивающее стенки кисты. Это является наиболее щадящим и эффективным способом хирургического вмешательства.

Существуют и другие, более сложные способы хирургического лечения, которые позволяют удалить более крупные образования или кисты в труднодоступных местах.

Чем опасен нефроптоз?

Из-за чего происходит опущение почки? Можно ли ее поставить на место без операции?

Е.С. Олушева, г. Тюмень

Опущение, или нефроптоз, связано со смещением почки вниз. Причем иногда оно может быть достаточно значительным – почка может опуститься даже в область живота или таза. Заболевание чаще встречается у женщин, в том числе у молодых.

Что может стать причиной нефроптоза?

- Подъем тяжестей, прыжки, которые приводят к растяжению связочного аппарата почки.
- Беременность, при которой снижается тонус мышц передней брюшной стенки.
- Роды, после которых происходит резкое падение внутрибрюшного давления, что ослабляет фиксирующий аппарат почки; чем больше родов, тем больше риск и больше степень опущения.
- Потеря объема забрюшинной жировой клетчатки. Это происходит при увлечении диетами, направленными на быстрое снижение веса.
- Травмы, сопровождающиеся растяжением или разрывом связочного аппарата почки – падение с высоты, резкое поднятие тяжестей.
- Бесконтрольное занятие спортом, силовые упражнения, спортивные игры, связанные с резкими изменениями положения тела, вызывают растяжения и разрывы связочного аппарата почки,
- Работа, связанная с тряской ездой и вибрацией (вождение транспортных средств, работа с отбойными молотками), с длительным нахождением в вертикальном положении также приводит к растяжению связок.

Когда происходит смещение почки, возникают боли тянущего, ноющего характера, реже колющие. Потом они становятся более интенсивными, постоянными, изматывающими. Как правило, боли возникают непосредственно после физического напряжения, подъема тяжести, интенсивного кашля или в конце рабочего дня. Облегчение наступает, если человек ложится на спину или на больной бок. Приступ может сопровождаться тошнотой и рвотой, повышением температуры, повышенным потоотделением.

Если при смещении почки изгибается, перекручивается мочеточник, затрудняется прохождение мочи и возникает ее задержка. В результате лоханки почек расширяются, что со временем может привести к появлению пиелонефрита. Более редкое осложнение – мочекаменная болезнь и мочеиспускание с примесью крови (гематурия).

Операция при нефроптозе требуется в редких случаях. В основном используется специальный бандаж, который надевают на глубоком выдохе на живот, находясь в горизонтальном положении, утром, перед тем как встать с постели, и снимают вечером. Подбор бандажа производится индивидуально. Назначают также специальный массаж живота и лечебную гимнастику.

Лекарства применяют только для лечения осложнений (пиелонефрита, повышения артериального давления). При приступах боли могут назначаться спазмолитические, обезболивающие, противовоспалительные средства.

Никакие препараты или настои и отвары лекарственных трав поставить почку на место не могут.

Личный опыт

Ореховый напиток для почек

Это средство передается в нашей семье по наследству. Оно простое, но хорошо помогает, если вы застудили почки или мочевой пузырь. Благодаря ему я не знаю, что такое острый цистит, – как только чувствую, что застудила поясницу или низ живота, сразу готовлю свой целебный напиток. Для этого кипячу полстакана молока и всыпаю в него 1 ст. л. измельченного фундука. Он должен быть свежим, не жареным и без добавок. Орех я толку практически в муку. Быстро размешиваю и выпиваю мелкими глотками натощак. Повторяю еще 2-3 раза. Если вы не переносите молоко, можно сделать ту же смесь с теплой водичкой или настоем ромашки. А вообще, кушайте по несколько орехов ежедневно, почки и мочевой пузырь скажут вам за это спасибо!

И.М. Зурабова, г. Ставрополь

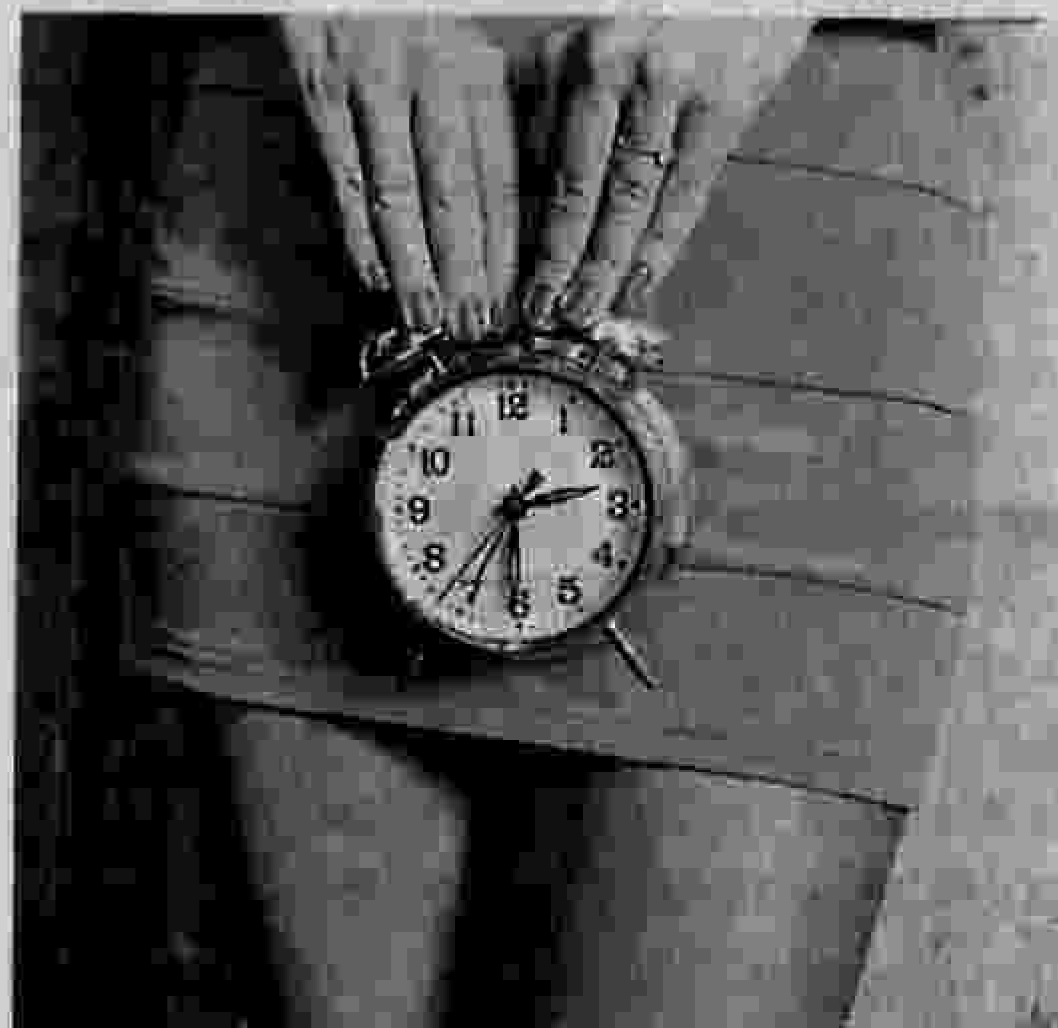
Scan by Tetyanka_&TTT22

Откуда берется цистит?

Уже много лет страдаю от периодических приступов цистита. Спасают лекарственные травы, иногда пью антибиотик, порекомендованный коллегой. С чем может быть связана моя болезнь?

И.С. Ракитина, г. Омск

Уважаемые читатели! Если у вас возникают проблемы с мочевым пузырем, не нужно заниматься самолечением. Обязательно пройдите обследование у врача, чтобы разобраться с причинами – только там можно правильно подобрать лечение. Иначе ваше заболевание перейдет в хроническую форму.



Цистит – это воспаление мочевого пузыря, которое может быть первичным и вторичным.

Первичный цистит развивается на почве инфекции. Она, в свою очередь, может попасть в мочевой пузырь по нисходящему пути, из почек при их воспалении, или по восходящему, если есть инфекции уретры и половых органов. Второй случай встречается наиболее часто у женщин. Возбудитель инфекции может также попасть из кишечника с кровью при его воспалениях или запорах.

Вторичный цистит является следствием длительных механических раздражений или травм мочевого пузыря. Его могут вызвать камни в мочеточниках и самом пузыре, опухоли, неаккуратное использование катетера или других медицинских инструментов. Вторичный цистит, как правило, бывает хроническим и, в отличие от простого воспаления, лечится долго.

Самая простая форма цистита – воспаление, связанное с переохлаждением. В этом случае в мочевом пузыре может не быть никакой инфекции, и справиться с болезнью можно обильным теплым питьем. Но самостоятельно разобраться, что стало причиной заболевания, непросто – нужно сделать анализ мочи и УЗИ.

У женщин иногда возникает схожее по симптомам заболевание мочевого пузыря, которое не сопровождается воспалением, – цисталгия. Дискомфорт и болевые ощущения, а также нарушения мочеиспускания в этом случае обусловлены раздражением мочевого пузыря на фоне гормональной недостаточности, прежде всего в результате нехватки эстрогенов. Лечение цисталгии совсем иное – требуется помощь эндокринолога. Это одна из причин для того, чтобы посетить врача, а не заниматься самолечением при неправильно поставленном самостоятельно диагнозе.

Кроме цисталгии, цистит по симптомам сложно спутать с другими заболеваниями. Первыми его проявлениями обычно являются:

- умеренная боль в надлобковой области;
- чувство дискомфорта;
- ощущение зуда и жжения в уретре при мочеиспускании.

Позывы на мочеиспускание становятся все более болезненными, количество отделяемой мочи становится все меньше. Может подняться температура, моча становится мутной из-за присутствия в ней большого количества лейкоцитов. В тяжелых случаях в конце мочеиспускания можно заметить несколько капель крови.

Цистит опасен своими осложнениями. Он может перейти в хроническую форму, которая намного труднее поддается лечению. Кроме того, очаг инфекции в мочевом пузыре может стать причиной воспаления почек.

Лечение цистита подбирается в зависимости от его причины. Все лекарственные препараты, как и другие средства лечения этого заболевания, должны назначаться только вашим лечащим врачом. При острой форме нужно несколько дней соблюдать постельный режим и принимать лекарственные препараты. Это могут быть антибиотики, сульфаниламиды и другие антибактериальные средства. Назначаются болеутоляющие и противовоспалительные лекарства, в том числе в виде свечей.

Нужно соблюдать диету, исключающую острую пищу, приправы и консервированные продукты, и пить много несладких жидкостей. Однако при остром цистите, в отличие от хронического, нельзя принимать минеральные воды, так как воды повышенной минерализации оказывают раздражающее действие на отечную стенку мочевого пузыря.

Врач может назначить физиотерапию – УВЧ, индуктотермию, ионофорез.

При хроническом цистите, как правило, прежде всего необходимо устранить причину воспаления: удалить опухоль, инородное тело, камень из мочевого пузыря, ликвидировать сужение мочеиспускательного канала и т.д. Медикаментозное лечение хронического цистита включает в себя в первую очередь промывание мочевого пузыря и вливание в него лекарственых веществ, а также физиотерапевтические процедуры и, конечно, антибиотики.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Цистит по-мужски

Правда ли, что цистит может возникать не только у женщин? Я всегда считал, что для мужчины заболеть им невозможно.

С.Л. Прокушин, г. Москва

За исключением заболеваний половой сферы, не бывает только мужских или только женских недугов. Просто отличается частота их возникновения у сильного и слабого пола. Да, цистит намного чаще появляется у женщин. Это связано с анатомическими особенностями, большим риском проникновения инфекции в мочевой пузырь и вероятности переохлаждения области таза. Но для мужчин цистит не такая уж экзотика. Причины те же – инфекции, механическое и химическое раздражение стенок мочевого пузыря.

Самый распространенный вариант – цистит как осложнение инфекций уретры. Это случается в том числе в ситуациях, когда занимаются самолечением венерических болезней или просто игнорируют их симптомы и не обращаются к врачу.

Еще один серьезный фактор риска – воспаление и аденома предстательной железы. Вообще, всем мужчинам в возрасте старше 40 лет нужно обязательно раз в год проверяться у уролога. Иногда цистит с его частыми мочеиспусканиями и болями внизу живота может быть первой ласточкой аденомы.

Нередко инфекция попадает в мочевой пузырь с кровью от других органов, где есть очаг хронической инфекции, – из гайморовых пазух, миндалин, кариозных зубов. Переносить обычную простуду на ногах, что любят делать мужчины, крайне опасно. Не причина, но сильные факторы риска развития цистита – злоупотребление алкоголем, курение, тяжелые физические нагрузки с подъемом тяжестей.

В любом случае, лечить цистит нужно обязательно, и делать это только по назначению врача, а не принимая антибиотики, которые когда-то в таком случае помогли другим. В первую очередь нужно устранить причину, иначе болезнь перейдет в хроническую форму.



Лечимся травами

Какие лекарственные растения можно использовать для лечения цистита?

Надежда Витальевна Скороход, г. Калуга

Фитотерапия используется в лечении воспаления мочевого пузыря с древнейших времен. Для этого берутся травы, которые обладают противомикробным, противовоспалительным, спазмолитическим и мочегонным действием, а также растения, стимулирующие иммунитет.

Наиболее эффективны в таких случаях сборы.

Но запомните: при остром цистите, сопровождающемся высокой температурой, сильными болями, наличием гноя и крови в моче нужны более сильные средства, назначить которые может только врач!

Фитотерапию – после консультации с доктором – в основном используют после того, как убран очаг инфекции, а также при хронических формах цистита.

Предлагаем наиболее эффективные рецепты из арсенала фитотерапии.

- **Кукурузный чай.** Заварить 2 ч. л. кукурузных рылец или стебельков черешни (вишни) стаканом кипятка, добавить мед и пить по 2-3 чашки в день.
- **Сбор мочегонный №1.** Листья толокнянки, цветки василька и корень солодки – поровну. 1 ст. л. заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- **Сбор мочегонный №2.** Листья толокнянки, плоды можжевельника и корни солодки – поровну. Приготовить и принимать так же, как сбор №1.
- **Сбор мочегонный №3.** Взять смесь из 2 частей плодов укропа душистого, полыни обыкновенной, хвоща полевого и 3 частей листьев толокнянки и семян посевной моркови. 1 ч. л. смеси залить 2 стаканами воды и поставить в горячую духовку на час-два. Вынув из духовки, прокипятить 5 минут, остудить и процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день через час после еды.
- **Противовоспалительный сбор №1.** Листья березы, трава льнянки, корневища солодки, листья толокнянки – поровну. 1 ст. л. с горкой сбора залить 1,5 стакана кипятка, проварить на водяной бане 10 минут, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по четверти стакана 3 раза в день за час до еды.

Scan by Tetyanka_&TT122

• **Противовоспалительный сбор №2.** Плоды можжевельника, корень петрушки, трава грыжника гладкого, трава тысячелистника – поровну. 1 ст. л. залить стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут, настаивать 2 часа. Принимать по половине стакана 4 раза в день после еды.

• **Противовоспалительный сбор №3.** Взять поровну листья брусники, семена льна, цветки календулы, траву фиалки трехцветной, траву любистка. Готовить и принимать так же, как сбор №1.

• **Противовоспалительный сбор №4.** Взять в равной пропорции цветки василька синего, листья грушанки, корневище дягиля, траву лапчатки гусиной, траву крапивы. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 4 часа. Принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

• **Противовоспалительный сбор №5.** Взять в равных пропорциях траву зверобоя, листья манжетки, корневище пырея, плоды тмина, траву хвоща полевого и шалфея. 1 ст. л. залить стаканом кипятка, кипятить в течение 5 минут, настаивать 2 часа. Принимать по половине стакана 4 раза в день после еды.

• **Противовоспалительный сбор №6.** Взять в равной пропорции плоды кориандра, побеги почечного чая, корень стланника, соплодия хмеля, траву якорцев, траву чистотела. Готовить и принимать так же, как сбор №5.



• **Настой петрушки.** Измельчить листья и корни петрушки, 1 ч. л. этой смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе 2-3 часа. Пить в три приема небольшими глотками за час до еды.

• **Настой укропа.** Измельчить укроп, затем 3 ст. л. измельченного укропа залить стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане четверть часа, после чего в течение 45 минут остужать. Процедить через 2-3 слоя марли и довести объем жидкости до первоначального, долив кипяченой воды. Принимать по одной трети стакана 3 раза в день до еды.

• **Отвар подсолнуха.** Выкопать осенью после сбора плодовых деревьев корни подсолнуха. Залить 200 г промытого и высушенного корня 3 л кипятка, проварить 2 минуты и настаивать в течение часа, потом процедить. Принимать по стакану 3 раза в день. Курс лечения – 4 недели. Во время лечения не есть кислого и соленого.

• **Настой вереска.** Измельчить траву вереска, 1 ст. л. залить 1/2 л кипятка и настаивать в течение ночи, утром процедить. Пить по полстакана 3 раза в день до еды.

• **Отвар овса.** 2 ст. л. травы овса залить 1 л воды и поставить на слабый огонь. Кипятить полчаса, а потом еще настаивать в течение двух часов. Пить по 2 чашки каждый день.

• **Настой аира.** Смешать 1 ст. л. порошка из корневища аира со стаканом меда. Смесь подогреть на водяной бане в течение четверти часа. Принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день перед едой.

• **Луковое молоко.** В 1 л кипящего молока на 10 минут опустить 2 луковицы среднего размера, затем вынуть их, растереть в кашицу, развести в прокипевшем молоке, смесь остудить и пить в течение дня.

• **Чайный гриб.** Приготовить пятипроцентный медовый настой чайного гриба, настаивать 7-8 дней. Хранить настой в холодильнике и пить по стакану 3 раза в день.

• **Настой хмеля.** 2 ст. л. шишек хмеля залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

• **Отвар толокнянки.** 1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом горячей воды и, закрыв крышкой, держать на водяной бане полчаса. Остудить, процедить и полученный отвар развести кипяченой водой, доведя объем до стакана. Пить по 1/3 стакана теплым 3 раза в день.

• **Настой василька.** 1 ч. л. цветков василька заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

• **Отвар зверобоя.** 1 ст. л. травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить четверть часа. Пить отвар по 1/4 стакана 3 раза в день.

• **Настой хвоща полевого.** 2 ч. л. измельченной травы заварить стаканом кипятка, настаивать час и процедить. Пить глотками в течение дня.

• **Настой ромашки аптечной.** 1 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

• **Настой горца птичьего.** 3 ст. л. травы залить стаканом горячей воды и прокипятить на медленном огне в течение четверти часа. Процедить и отжать. Принимать по 1/3 стакана 2-4 раза в день за 20 минут до еды.

Предупреждение! Прежде чем использовать эти рецепты, еще раз внимательно прочитайте ответ на вопрос «Осторожнее с травами» – некоторые из используемых в лечении цистита растений противопоказаны, если есть воспаление в почках!

Scan by Tetyanka_&TTT22

Лечебная гимнастика: ставим почку на место

Какую лечебную гимнастику можно выполнять при легком опущении почки?

Н.В. Титкова, г. Северодвинск

Специальная лечебная гимнастика – самый эффективный способ восстановления правильного положения сместившейся почки. Если опущение большое или нетипичное, все упражнения должны подбираться врачом в соответствии с вашими анатомическими особенностями.

При легком опущении можно порекомендовать следующий курс. Гимнастику нужно делать по 20-30 минут ежедневно, лучше в утренние часы.

1 Лежа на спине, слегка согнув ноги в коленях, надуть живот во время вдоха, задержать дыхание и втянуть во время выдоха. Повторить 5-10 раз.

2 Лежа на спине, слегка согнув ноги в коленях, на вдохе – поднять вытянутые ноги вертикально вверх, на выдохе – вернуть ноги в исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз.

3 Лежа на спине, поднять ноги, колени вместе. Ноги развести – вдох, ноги скрестить – выдох. Повторить 5-10 раз.

4 Исходное положение – на спине с валиком под поясницей высотой 10-15 см. На вдохе – согнуть правую ногу, на выдохе – вернуть ногу в исходное положение. На вдохе – согнуть левую ногу, на выдохе – в исходное положение. Повторить несколько раз.

5 Исходное положение – на спине с валиком под поясницей. На вдохе – поднять правую ногу вверх, на выдохе – вернуть ногу в исходное положение. На вдохе – поднять левую ногу вверх, на выдохе – вернуть ногу в исходное положение. Повторить несколько раз.



Что такое гидронефроз?

Из-за чего может возникать такое заболевание, как гидронефроз? Чем оно опасно и как его лечить?

О.Л. Кобзарь, г. Киев

Гидронефроз – это серьезное заболевание почек, при котором возникает стойкое расширение полостей почки – лоханки и чашечек. Болезнь эта может быть как врожденной, так и приобретенной. Во втором случае основная ее причина – мочекаменная болезнь и нарушения оттока мочи. Причиной гидронефроза могут также быть кисты, опухоли, воспаления мочевых путей. Коварство заболевания в том, что долгое время оно себя никак не проявляет. Симптомы возникают тогда, когда разрастаются камни или из-за сдавливания тканей почек возникает болевая реакция. Ощущаются дискомфорт и боли в пояснице, в моче может появляться кровь. У детей при врожденном гидронефрозе появляются расстройства пищеварения, развиваются отеки, есть рвота, нарушения мочеиспускания.

Заболевание это опасно для жизни, так как если его запустить, постепенно увеличивающаяся почечная лоханка занимает большую часть почки, а количество нефронов, которые, собственно, и выполняют работу по фильтрации крови и образованию мочи, значительно снижается. Появляется хроническая почечная недостаточность, и без лечения человек может погибнуть.

Чтобы не пропустить болезнь, при появлении болей в пояснице или животе, а также выделении крови с мочой необходимо срочно пройти обследование у уролога!

Лечиться от гидронефроза нужно только у врача! Самолечение категорически недопустимо и опасно для жизни! В большинстве случаев без операции не обойтись. На ранних стадиях назначаются лекарства, снимающие воспаление, боли. Если к гидронефрозу присоединилась инфекция, используются антибиотики.

Однако единственным способом убрать гидронефроз является хирургический. Особенно операции эффективны на ранних стадиях заболевания. Восстановление проходимости мочевых путей позволяет снять хроническое растяжение лоханки и чашечек и остановить заболевание. В тяжелых случаях, к сожалению, чтобы спасти жизнь, приходится прибегать к удалению больной почки. Ну а чтобы не допустить приобретенной формы заболевания, соблюдайте меры профилактики мочекаменной болезни и вовремя лечите любые воспалительные заболевания почек.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Личный опыт

Почкам нужен калий

При воспалении почек нарушается вся система фильтрации крови, и многие полезные вещества, которые так нужны в этот период для больных почек, попадают в них в недостаточном количестве. Например, калий – он жизненно необходим не только сердцу, но и нашим почкам. Особенно если при этом вы едите много соленых продуктов – натрий, которого в них много, является врагом калия, вытесняя его из организма. Очень важно в этот период сделать так, чтобы калия поступало в организм как можно больше. И самое лучшее средство – печеная картошка, причем с кожурой. Ни в пюре, ни в жареной картошке столько калия не содержится, там в основном крахмал. Вся польза – в кожице. Еще ешьте бананы, курагу, чернослив. Я готовлю себе полезный десерт для почек, смешивая их с медом и орехами. Небольшая мисочка каждый день – и калия для почек будет достаточно.

Елена Владимировна Шагина, г. Волгоград

Когда банька навредит

Жаркая банька с веником – одно из лучших лекарств при многих болезнях и отличное средство профилактики. Те, кто парится в ней регулярно и правильно, болеют намного меньше. Вот только не всегда ее можно использовать для лечения – есть состояния, когда жар может только навредить. Например, воспаления почек. Иногда их не распознают сразу – тянет поясницу, есть боль в спине. А на другие симптомы вроде темной и густой мочи или отеков не обращают внимания. И отправляются в баню, где начинают хлестать веником спину. Эта в целом целебная процедура в таком состоянии способна довести до беды. У меня знакомую увезли после такого прогревания в больницу с гнойным воспалением, на грани заражения крови. Если вы подозреваете, что с почками не все в порядке – воздержитесь от парилки, сначала проверьте свое здоровье у уролога.

Г.А. Баталова, г. Архангельск

Целебное питание

Список вредных продуктов

У меня в семье было много случаев заболеваний почек, и я хочу с молодости о них позаботиться. В частности, наладить свое питание. Какие продукты особенно вредны для этих органов?

Анастасия Саламатина, г. Воронеж

Анастасия, ваше желание уже сейчас начать заботиться о почках похвально. Действительно, ко многим заболеваниям существует наследственная предрасположенность, и если у членов вашей семьи были проблемы с камнями или воспалениями, вам нужно соблюдать осторожность. И правильное питание здесь – очень важная составляющая.

Какие продукты желательно исключить из своего рациона или сильно ограничить?

• **Поваренная соль.** Избыток натрия способствует повышенной нагрузке на почки, способствует задержке воды, уменьшает содержание в организме калия, увеличивает давление в капиллярах. Дневная норма соли 5 г, и она включает не только тот хлорид натрия, который вы добавляете в пищу, но и скрытую соль, содержащуюся в готовых продуктах. Уменьшить потребление соли поможет использование специй, сушеных трав, особенно сельдерея и петрушки. Морская соль, хотя и полезнее поваренной, все же насыщена натрием, и при ее употреблении все равно нельзя превышать норму в 5 г.

• **Промышленные полуфабрикаты, продукты быстрого приготовления, фастфуд.** Современные продукты перенасыщены солью, сахаром, гидрогенизированными жирами, крахмалом,

Scan by Tetyanka_&TTT22

многочисленными химическими добавками. Эти вещества влияют на состояние всего организма, но главный удар приходится на почки и печень как главные фильтры крови.

• **Газированные напитки, в которых содержатся те же ароматизаторы, консерванты, красители плюс огромные количества сахара.** Они способствуют быстрому повышению уровня глюкозы в крови и являются фактором риска развития сахарного диабета. Он, в свою очередь, увеличивает вероятность развития заболеваний почек. Это же относится к различным энергетическим напиткам. Жажду нужно утолять чистой водой, морсами, компотами или свежевыжатыми соками.

• **Чипсы, соленые орешки и вяленая рыба** – это пустые калории, к тому же перенасыщенные солью и искусственными добавками.

• **Необходимо разумно ограничить мясные продукты** и ни в коем случае не следовать различным белковым диетам, в которых происходит перекос в сторону мяса и птицы в ущерб углеводам и жирам. Диета с повышенным содержанием животного белка может вызвать или усложнить имеющиеся проблемы с почками. Дело в том, что белковый обмен усложняет работу выделительной системы, препятствует выводу



продуктов распада из организма. Получать белок можно не только из продуктов животного происхождения, но и из овощей, зерновых, семян и орехов, которые не столь вредны для почек.

• Если у кого-то из ваших родных были проблемы с оксалатными камнями в почках, **соблюдайте осторожность с растительными продуктами, богатыми щавелевой кислотой.** Это щавель, шпинат и другая зелень, а также кислые ягоды и фрукты.

• **Ограничьте до минимума рафинированные продукты** – белую муку, шлифованный рис и другие крупы. Отдавайте предпочтение муке с отрубями и цельным зернам, в которых сохранена наружная оболочка. В ней содержатся практически все вещества, которые нужны почкам, плюс клетчатка – самый лучший и надежный сорбент, способствующий выведению токсинов из организма.

• **Избыток витамина С для почек не менее опасен, чем его недостаток.** В таких случаях значительно повышается вероятность образования камней. Если вы едите свежие фрукты и овощи каждый день хотя бы по одной порции, не принимайте без надобности витамин С в таблетках. Его избыток все равно будет выводиться с мочой, по пути вызывая формирование конкрементов в почках.

• При склонности к образованию кальциевых камней **будьте осторожны с молочными продуктами, особенно с сыром и творогом.**

• **Пересмотрите свое отношение к жирам.** Откажитесь от твердых растительных жиров, полученных методом гидрогенизации (мягкие масла, маргарины, кулинарный жир). Внимательно читайте этикетки – пальмовое масло, которое сейчас добавляют во многие продукты, способствует атеросклерозу и сужению просвета почечных капилляров. Отдавайте предпочтение растительным маслам холодного отжима. Иногда добавляйте в питание натуральное сливочное масло – это хороший источник витаминов. От яиц отказываться не стоит, так как в их желтке содержатся вещества, помогающие снизить уровень холестерина. Несколько яиц в неделю никакого вреда не принесут, зато снабдят вас полноценным белком и витаминами.

• При любых имеющихся проблемах с почками **исключите острые специи, маринады, соусы.** Здоровому человеку добавлять их в пищу можно без ограничений, ориентируясь на вкус. Только не покупайте готовые смеси «для плова», «для борща» и т.п., если в их составе есть соль, глутамат натрия или другие добавки – лучше берите приправы по отдельности и смешивайте их сами.

• **Не используйте экспресс-методики снижения веса, в которых упор делается на какой-то один продукт.** Во-первых, в долгосрочной перспективе они неэффективны, вес быстро возвращается снова. Во-вторых, быстрое снижение веса, как уже говорилось, способствует повышению нагрузки на почки, может стать причиной их опущения.

• **Исключите из своей жизни алкоголь**, особенно крепкие спиртные напитки и пиво. Допустимо выпивать 100 мл красного сухого вина в день, но только если ваши почки в полном порядке.

Самое главное правило – обращайте внимание на конкретную проблему, которая есть с почками у вас. О том, как правильно построить свою диету при различных заболеваниях, рассказывается в ответах на следующие вопросы.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Разные камни – разные диеты

Какие особенности диеты существуют при разных типах камней? Что находится под запретом, а что, наоборот, рекомендуется?
Лидия Владимировна Тополь, г. Хабаровск

Диета при мочекаменной болезни – важнейшая составляющая лечения. В зависимости от химического состава употребляемой пищи, то есть от характера питания, могут меняться в ту или иную сторону реакция мочи, замедляться рост уже имеющихся камней, усиливаться или уменьшаться выделение кристаллов солей с мочой.

Главное в таких случаях – подобрать соответствующее питание, так как единой диеты «от мочекаменной болезни» не существует – нужно обязательно учитывать тип ваших камней. Надо брать в расчет и сопутствующие заболевания. Например, если у вас есть сахарный диабет, вам дополнительно нужно исключить простые углеводы – сахар, белый хлеб, виноград. А при атеросклерозе требуется ограничить животные и трансжиры.



Предлагаем базовые рекомендации по питанию при различных видах мочекаменной болезни.

Уратные камни в почках

Диета ориентирована на уменьшение кислотности мочи (ее ощелачивание). Для этого рекомендуют овощи, фрукты, ягоды, их соки, а также – молочные продукты. Подщелачивающим эффектом в той или иной степени обладают картофель, морковь, свекла, дыня, лимоны, персики, апельсины, яблоки некислых сортов и др.

Ограничиваются в рационе мясные и рыбные продукты, яйца, зерновые, соленые сыры, говяжий, бараний, кулинарный жиры, бобовые (фасоль, горох, бобы), выпечные изделия из слоеного и сдобного теста, грибы, щавель, шпинат, ревень, цветная капуста, шоколад, инжир, малина, перец, горчица, хрен. Из напитков – крепкий черный чай, какао, кофе.

Нужно пить не менее 1,5-2 л жидкости в день – чистой воды, слабого чая с лимоном или молоком, отвара шиповника, компотов из свежих или сушеных фруктов, соков и морсов из клюквы и брусники (хотя ягоды эти кислые, они обладают подщелачивающим эффектом). Пить указанные напитки желательно натощак, перед сном и в промежутках между приемами пищи.

Фосфатные камни

Диета в этом случае направлена прежде всего на «подкисление» мочи – чтобы воспрепятствовать образованию и выпадению в осадок малорастворимых фосфатных солей и для выделения кальция с мочой.

Рекомендованные продукты – мясо, птица, рыба в любой обработке, яйца, сливочное и растительное масло, свиное сало, крупы в любом приготовлении, но без молока, хлеб, мучные изделия в любом виде, овощи (зеленый горошек, тыква, грибы), кислые сорта яблок, мед, некрепкий чай и кофе (без молока), отвар шиповника.

Под запретом или строгим ограничением находятся копчености, соленья, молоко, творог, сыр, сладкие блюда на молоке и сливках, изделия из сдобы и на молоке, картофель и овощи, кроме указанных выше, овощные консервы, фруктовые, ягодные и овощные соки.

Оксалатные камни

Задача состоит в исключении продуктов с высоким содержанием щавелевой кислоты и ее солей и включении в диету продуктов, богатых магнием, являющимся антагонистом кальция. Много магния содержат пшеничные и ржаные отруби, овсяная, гречневая и перловая крупы, пшено, хлеб из муки второго сорта, сухофрукты.

Требуется рацион, позволяющий уравновешивать содержание кислых и щелочных компонентов, то есть – с разнообразным набором пищевых продуктов. Необходимо обеспечивать достаточно хорошую циркуляцию жидкости (2-2,5 л в сутки).

Ограничиваются крахмалистые продукты, поваренная соль, мясные субпродукты (печенка, почки, язык), соленая рыба, студни и заливные на желатине, бобовые, сыры.

Особое внимание обратите на растительные продукты – обычному человеку они принесут пользу, но при оксалатных камнях противопоказаны. Это щавель, шпинат, ревень, грибы, земляника, черника, черная смородина, груши, крыжовник, фасоль, свекла, в периоды обострения – морковь, лук, томаты.

Исключаются также мясные, грибные и рыбные бульоны и соусы, перец, горчица, хрен, шоколад, какао, крепкий кофе.

Scan by Tetyanka_&T

Питание при пиелонефрите

Какой должна быть диета при пиелонефрите? Врач назначил мне лекарства, а про диету ничего не сказал.

Е.К. Хромкова, г. Вязьма

В этом случае все зависит от того, в какой форме находится ваше заболевание.

В острый период ограничения очень строгие, и следовать им нужно обязательно. Полностью исключаются из питания консервы, закуски, соленья и копчености, острые приправы и специи, кофе, наваристые бульоны, грибы, все бобовые, сласти, а также полуфабрикаты и еда быстрого приготовления. Для снижения интоксикации рекомендуется пить отвар шиповника, морсы, компоты в объеме не менее 2 л.

Рекомендуется молочно-растительная диета, но овощи и зелень с грубой клетчаткой надо ограничить, чтобы не вызывать вздутия живота – газы сдавливают воспаленную почку. Готовить пищу лучше на пару в протертом виде (пюре, котлеты, биточки). Питание при пиелонефрите почек должно быть дробным. В сложных случаях протекания болезни соль может быть полностью исключена из рациона.

При хроническом пиелонефрите необходимости соблюдать очень строгую диету нет. Нужно только ограничить себя в приеме острой, соленой, раздражающей пищи (консервов, копченостей, пряностей). Полезно есть картофель (пюре, жареный, отварной), свеклу, капусту, морковь, репу, баклажаны и почти все овощи. Можно есть фрукты. Очень полезны арбузы и дыни. Из молочных продуктов можно в достаточном количестве есть сметану и масло, а вот творог и сыр употребляйте лишь изредка. Ограничьте себя в хлебе, мясе, рыбе, но совсем от этих продуктов не стоит отказываться. Полезны компоты, кисели, соки – пейте их, сколько душа захочет.

Предлагаем примерное меню на день при хроническом пиелонефрите.

Завтрак

Каша кукурузная. Кукурузная крупа – 1 стакан, вода – 2,5 стакана, масло сливочное или топленое, 1-2 горсти изюма. Крупу тщательно промыть, залить горячей водой, добавить соль, сахар, масло и тщательно промытый изюм, перемешать, закрыть крышкой, поставить горшочек в духовку, варить до мягкости. Кашу перемешать, при желании можно добавить масло и снова поставить горшок в духовку, но уже без крышки, запечь кашу до появления румяной корочки. Кашу есть с молоком.

Напиток: отвар шиповника.

Обед

Баклажаны, запеченные с овощами. Баклажаны – 200 г, помидоры – 200 г, вареный картофель – 400 г, масло – 1 ст. л., 1 головка репчатого лука, тертый сыр – 2 ст. л., зелень петрушки.Нарезанные кружочками баклажаны и помидоры смешать с мелко нарезанным луком и потушить с добавлением масла и соли. В форму, смазанную маслом, послойно положить нарезанный отварной картофель, баклажаны с помидорами, посыпать тертым сыром, рубленой петрушкой, поставить в духовку и запекать в течение 20 мин.

Ужин

Капуста в сметане. Капусту нашинковать тонкой соломкой, отварить без добавления соли, воду слить, капусту охладить. Репчатый лук нашинковать, обжарить в масле до золотистого цвета, присоединить капусту, приправить маслом, солью, тертым мускатным орехом, залить сметаной, запечь в духовке. Есть блюдо нужно горячим.

Перед сном

Стакан кефира с медом или разбавленный теплой водой клюквенный морс с сахаром.

Диета при цистите

Как нужно питаться при цистите? Есть ли какие-то продукты, которые нужно обязательно исключить из рациона?

П.Д. Вершина, г. Могилев

В острый период заболевания нужно беречь мочевой пузырь от раздражения, щадить и без того воспаленную слизистую. Из питания надо исключить острые, кислые, соленые блюда, пряности, консервы, а также жареную и мучную пищу. Алкоголь запрещен категорически. Нужно выпивать много жидкости, а питаться преимущественно молочно-растительной пищей. Напитки типа киселей, компотов клюквенного морса, некрепкого чая с молоком лучше пить теплыми и не очень сладкими. Большое количество жидкости разжижает мочу и тем самым уменьшает ее действие на воспаленные стенки мочевого пузыря, а также способствует вымыванию вредных веществ.

Важно! При остром цистите нельзя принимать минеральные воды, так как они оказывают раздражающее действие на отечную пузырную стенку.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Когда острый период спал, нужно вернуться к полноценному питанию, в котором обязательно должны быть белки и витамины. Особых ограничений в диете здесь практически нет. Можно употреблять отварные мясо и рыбу, творог, сыр, хлеб грубого помола (в котором особенно много витамина B1 – самого важного при лечении цистита), овощные супы, гречневую кашу. Пейте больше соков и ешьте больше сырых фруктов.

Избегать надо лишь тех продуктов, которые оказывают раздражающее действие на стенку мочевого пузыря, – а к ним относятся алкоголь, острые соусы, приправы, копчености, консервы. Непременно ограничьте употребление соли, поскольку она способствует камнеобразованию в почках, следствием чего и может являться ваш хронический цистит.

Дополнительные советы по диете вам даст врач, проверив реакцию вашей мочи.

Примерное меню больных циститом

Завтрак

Каша пшенная с творогом. В кипящую подсоленную воду (2,5 стакана) высыпать вымытое и перебранное пшено и варить до полуготовности. Добавить сливочное масло, сахар, творог, все это перемешать и варить до готовности.

Обед

Борщ вегетарианский. Вымыть и очистить морковь и белые корни, нарезать их соломкой, спассеровать в растительном масле. Лук нашинковать, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета. В кастрюлю налить воды. Довести до кипения, сначала положить картофель, через 10 минут добавить капусту и спассерованные овощи. Испеченную в духовке свеклу натереть на крупной терке, сбрызнуть уксусом, добавить 1 ст. л. подсолнечного маса и нарезанные помидоры. Тушить 5-7 минут и добавить в борщ. Варить все вместе 5 минут.

Котлеты капустные. Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю и варить с 1 ст. л. растительного масла до полуготовности. В кипящую массу всыпать манную крупу и варить, постоянно помешивая, четверть часа, охладить, посолить и размешать. Остудить и сделать котлеты, затем их запанировать и обжарить.

Кисель из шиповника. Плоды шиповника перебрать, вымыть, залить кипятком, дать настояться. Затем тщательно протереть и процедить. Часть настоя оставить для разведения крахмала, а оставшуюся часть нагреть до кипения, добавить сахар, лимонный сок, ввести разведенный крахмал и довести до кипения. Охладить.

Ужин

Творог с огурцами. Тертый творог смешать с мелко порезанными свежими огурцами, добавить сметану, соль и сахар по вкусу. Все перемешать, уложить горкой, сверху положить зелень.

Тыква с орехами. Тыкву очистить, натереть на терке стружкой.

С лимона стереть теркой цедру, выжать сок. Орехи мелко порубить. Все смешать, добавить мед.

Чай ароматный. Взять в равных количествах по одной части земляники, ежевики, кипрея, черной смородины, добавить к этой смеси 2 части плодов шиповника и 1/2 части травы чабреца. Заварить как обычный чай.

Витамины для почек

На какие витамины стоит обратить особое внимание при проблемах с почками? Откуда их лучше получать?

Елена Азина, г. Кинешма

Сказать, что какой-то один витамин является особенно важным именно для почек, невозможно. Для полноценной их работы и поддержания здоровья ваше питание должно быть сбалансировано таким образом, чтобы в нем присутствовали все возможные витамины.

В первую очередь ешьте продукты, содержащие витамин А или его предшественники, которые превращаются в него внутри организма, – каротины. К ним относятся все овощи и фрукты ярко-рыжего и красного цветов, черника и другие ягоды, яичные желтки и др. Дефицит каротина и витамина А приводит к тому, что почечные лоханки и мочевыводящие пути заполняются камнями.

Также необходимы и витамины группы В (B1, B2, B5 – пантотеновая кислота, B6, B9 – фолиевая кислота, B12, PP, H – биотин). Они улучшают функции почек и мочевыводящих путей, оказывая мягкое мочегонное действие. При уже имеющихся болезнях почек они уменьшают отеки, боли в пояснице и животе, оказывают противовоспалительное действие. Эти витамины, кроме B12, содержатся в зелени, свежих овощах и фруктах, цельных зернах и проростках, крупах. Витамин B12 – единственный, который присутствует только в продуктах животного происхождения. Поэтому строгим вегетарианцам нужно либо периодически добавлять в свое питание молоко и яйца, либо принимать таблетки пивных дрожжей, в которых есть это соединение.

Немного сложнее дело обстоит с витамином D. Как его дефицит, так и избыток может стать причиной почечных заболеваний. Дело в том, что витамин D участвует в фосфорно-кальциевом обмене. А почки являются ключевым органом в регуляции этого обмена. Знаете ли вы, где больше всего распространена почечнокаменная

Scan by Tetyanka_&TTT22

болезнь? Чаще всего ею страдают в таких регионах, как Заполярье (где практически нет солнца, и организм не может выработать витамин D) и Средняя Азия (где слишком много жарких солнечных дней, и витамин D вырабатывается в избытке). Это связано с тем, что этот витамин синтезируется организмом под действием ультрафиолетовых лучей. Но он может поступать и с пищей. Он содержится в печени, рыбе, сливочном масле, яичном желтке.

Если вы живете в регионе с умеренным количеством солнечных дней, летом не загорайте докрасна, но и не отказывайтесь полностью от пребывания на солнце. Легкий загар будет не только красивым, но и полезным для кожи и почек. В остальные времена года периодически ешьте пищу животного происхождения, богатую витамином D. Но опять-таки, не переусердствуйте.

Особо нужно сказать о витамине С (аскорбиновой кислоте). Он участвует во многих обменных процессах, необходим для поддержания иммунитета и противостояния инфекциям. Но в то же время избыточное поступление этого витамина может спровоцировать мочекаменную болезнь, так как он способствует образованию оксалатов. Если основным источником аскорбиновой кислоты являются овощи, фрукты, зелень, то ее переизбыток возникает редко. Опасность может представлять только аскорбиновая кислота, которая входит в состав лекарственных препаратов, витаминных и пищевых добавок. В любом случае, прежде чем увеличивать дозу витаминов, стоит проконсультироваться с лечащим врачом.

Два важных элемента

Правда ли, что для профилактики болезней почек очень важны калий и магний, и их дефицит приводит к камням и воспалениям? Из каких продуктов их лучше получать?

Г.П. Щукина, г. Ставрополь

Калий и магний жизненно необходимы для нормальной работы нашего организма. Было бы неверно сказать, что они требуются именно почкам – эти органы не испытывают острой потребности в каких-то определенных микроэлементах. Но почки тесно связаны с работой других органов и систем, прежде всего сердечно-сосудистой и системой крови. А вот для них калий и магний незаменимы,



поскольку играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса, предотвращают накопление солей натрия в клетках и сосудах, регулируют давление в мелких сосудах, принимают участие в передаче нервных импульсов. Соли калия способствуют выведению из организма лишней воды, помогают ликвидировать отеки.

Потребность организма в калии и магнии в случае проблем с почками очень высока, и даже небольшой их дефицит приводит к утяжелению состояния. Потери возрастают также на фоне стрессов, при повышенном потоотделении, использовании мочегонных средств, которые часто используются в лечении болезней выделительной системы.

Поэтому при воспалительных заболеваниях и камнях в почках, цистите и других заболеваниях выделительной системы нужно есть больше продуктов, богатых калием и магнием. Восполнить их недостаток не так сложно и дорого, потому что эти микроэлементы встречаются не так уж редко.

Продукты с очень высоким содержанием калия и магния: курага, урюк, чернослив, изюм, бананы, морская капуста, зеленый горошек, картофель (в основном – в кожуре), пшеничные отруби, сушеная зелень.

Другие хорошие источники калия и магния: овсяная и перловая крупа, морская рыба, свекла, лук, томаты, фасоль.

Приведем несколько вариантов примерного меню калиевой диеты. Она полезна не только при почечных заболеваниях, но и при проблемах с сердцем и сосудами.

Вариант 1

Первый завтрак: картофельные оладьи с пряными травами, напиток из цикория с молоком.

Второй завтрак: фруктовый салат, сок из свежей моркови.

Обед: суп-пюре из картофеля и моркови, салат из морской капусты, фруктовое желе.

Полдник: отвар шиповника, несколько ягод кураги.

Ужин: запеченный картофель с рыбой, овощной салат, отвар шиповника.

На ночь: стакан кефира с бананом.

Вариант 2

Первый завтрак: творог с изюмом, бананами и курагой, напиток из цикория с молоком.

Второй завтрак: каша пшенная, стакан капустного (морковного) сока.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Обед: овощной суп-пюре, картофельные котлеты, желе фруктовое.

Полдник: компот из сухофруктов.

Ужин: плов из риса с фруктами, отвар шиповника.

На ночь: банан.

Вариант 3

Первый завтрак: каша пшенная молочная с сухофруктами, зеленый чай с молоком.

Второй завтрак: картофельное пюре, сок капустный (морковный).

Обед: суп овсяный с овощами вегетарианский, котлеты морковные, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, картофельное пюре, чай с молоком.

На ночь: компот из сухофруктов.

Вариант 4

Первый завтрак: салат из свежих овощей, каша гречневая молочная, цикорий с молоком.

Второй завтрак: изюм (курага) размоченный, сок капустный (морковный).

Обед: салат из морской капусты с морковью, плов из отварного мяса с рисом, компот из сухофруктов.

Полдник: яблоки печеные.

Ужин: мясо отварное, котлеты картофельные, чай с молоком.

На ночь: 2 банана.

Лечимся соками

Можно ли использовать в лечении болезней почек свежевыжатые соки? Какие из них особенно полезны в таких случаях?

В.Н. Татарская, г. Каменск-Уральский

Конечно же, свежие соки из фруктов, овощей и ягод будут полезны при различных заболеваниях выделительной системы. Необходимо, правда, учитывать обстоятельства в каждом конкретном случае.

Например, при оксалатах будут полезны брусничный и огуречный соки, а вот свекольный, клюквенный, сливовый или красносмородиновый будут под запретом. Если заболевания почек осложнены сахарным диабетом, исключается виноградный сок.

При всех заболеваниях выделительной системы под запретом находятся соки шпината, щавеля, ревеня, алоэ, репы, редьки – они раздражают ткани почек и слизистую мочевого пузыря.

В целом правило такое – если какой-то продукт при данном заболевании требуется исключить, то и напитки из него тоже пить нельзя.

В сокотерапии нужно соблюдать и некоторые другие правила.

- Выжимайте сок непосредственно перед употреблением, иначе он окислится и утратит часть полезных веществ.
- Не пейте сок во время и сразу после еды. Это может вызвать брожение и повышенное газообразование, что особенно вредно при воспалениях почек. При пониженной и нормальной кислотности желудка пейте их за 30-40 минут до еды, при повышенной – через 1-1,5 часа после еды.
- Обратите внимание: безопасная ежедневная доза сока – 1 стакан.
- Чтобы соки не слишком раздражали желудок, разбавляйте их водой (2 ст. л. воды на стакан сока).
- Пейте сок не залпом, а медленно, так он лучше усвоится.
- Чтобы фруктовые кислоты не размягчали зубную эмаль, пейте сок через соломинку.



Особенно эффективна сокотерапия при цистите. В этом случае лучше использовать соковые смеси – они обладают антисептическим, мочегонным и противовоспалительным эффектом.

- Морковного сока – 7 частей, сока сельдерея – 4 части, сока петрушки – 2 части, сока шпината – 3 части.
- Морковного сока – 10 частей, свекольного сока – 3 части, сока огурца – 3 части.
- Морковного сока – 9 частей, сока сельдерея – 5 частей, сока петрушки – 2 части.

Для почек и мочевого пузыря полезны и соки в чистом виде.

- **Березовый сок.** Собирайте его ранней весной до распускания почек, а на зиму можете законсервировать его с сахаром и лимонной кислотой. Ежедневно принимайте по 1/3 стакана с 1 ст. л. меда 3 раза в день после еды.
- **Черничный.** Ежедневно пейте по 300 мл ягодного сока, богатого антиоксидантами, каротином и витамином С.
- **Облепиховый сок.** Сок облепихи очень концентрированный, поэтому перед употреблением разбавляйте его кипяченой водой и добавляйте немного меда. Смешайте 3 стакана сока облепихи, 50 г меда, 1 стакан воды, 1/2 стакана отвара мяты. Пейте по стакану в день. Храните сок в холодильнике.

Scan by Tetyanka_&TTT22

• **Тыквенный сок** – один из лучших мочегонных соков, не считая арбуза и петрушки. Принимайте по 1/2 стакана в сутки после еды.

• **Сок кабачка** принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

• **Лимонный сок** будет полезен в очень малых дозах. Добавляйте его по 1 ст.л. в некрепкий чай и другие напитки.

• **Сок листьев крапивы** принимайте по 1/4 стакана с 1 ст. л. меда 3 раза в день перед едой. Чтобы заготовить концентрированный сок впрок, промойте молодые листья крапивы, измельчите и отожмите из них сок, слейте в стерилизованные банки, закатайте и храните в холодном месте.

• **Сок петрушки.** Для его приготовления используйте все растение с корнем. Принимайте отжатый сок по 1 ст. л. в смеси с таким же количеством медом 3 раза в день до еды. Внимание: этот сок противопоказан при пиелонефрите.

• Очень эффективен **сок одуванчика** (из молодых листьев и корней), особенно в смеси с соком моркови и с соком листьев репы (в равных пропорциях). Принимайте по 1 ст. л. с добавлением меда 3 раза в день перед едой.

Тыква не только для печени

Я знаю, что мякоть тыквы очень полезна для печени. Но говорят, что ее нужно есть и при заболеваниях почек. Чем она помогает в таких случаях?

Марина Евгеньевна Пригожина, г. Щелково

Тыква содержит большое количество минеральных веществ (железа, магния и др.) и витаминов, необходимых для здоровья почек. Особенно ценна она высоким уровнем каротина, из-за дефицита которого нередко начинаются патологические изменения.

Кроме того, тыква способствует очищению почек и мочевого пузыря, предотвращает отложение солей и появление камней. Тыкву (в сыром, тушеном, запеченном виде) и тыквенный сок вы можете использовать для усиления мочевыделения без раздражения почечной ткани.

Заметьте, что полезна не только мякоть тыквы, но и ее семена. Их тоже используют как мочегонное средство. Из семян тыквы делают тыквенное масло, имеющее очень приятный вкус и аромат.

Как продукт правильного питания для почек, его можно использовать в качестве заправки для салатов, изготовления соусов и других блюд.

Из тыквенных семечек готовится целебный настой, который советуют пить при воспалительных заболеваниях почек.

Для его приготовления возьмите 1 ст. л. тыквенных семечек. Измельчите их в кофемолке и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте, пока не остынет. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Из народной медицины вы можете позаимствовать рецепт из кожуры тыквы. Для приготовления этого лекарства для профилактики заболеваний почек и мочекаменной болезни, срежьте с тыквы кожуру, нарежьте ее на мелкие полосы (как лапшу) и высушите в духовке. На курс лечения вам понадобится 30 ст. л. высушенной кожуры.

Чтобы приготовить порцию отвара на день, возьмите 1 ст. л. кожуры, залейте ее 500 мл холодной воды и варите на медленном огне до тех пор, пока не выкипит ровно половина жидкости. Затем дайте отвару настояться около 12 часов (лучше отложите этот процесс на ночь), а с утра процедите его через мелкое сито или марлю. Разделите полученную жидкость на 3 равные части. Выпейте в течении дня за 3 раза (за полчаса до приема пищи).

На каждый день готовьте свежий отвар, а весь курс лечения займет у вас ровно 30 дней по следующей схеме: 10 дней пейте отвар, затем сделайте неделю перерыва, потом снова 10 дней приема отвара, еще неделя перерыва и, наконец, последние 10 дней приема тыквенного лекарства.

При лечении таким методом ваша моча станет тягучей и потемнеет, но зато после курса лечения, во время которого почки очистятся, моча станет прозрачной и светлой.

Другой рецепт, которым вы можете воспользоваться для лечения почек и печени, позволит вам приготовить тыквенный мед.

У желтой тыквы среднего размера отрежьте верхушку. Очистите ее от семечек и волокон и засыпьте доверху в образовавшуюся полость сахар или мед. Закройте тыкву, как крышкой, отрезанной верхушкой и поместите ее в глубокое блюдо или таз (для подстраховки, если вдруг кожица лопнет). В некоторых рецептах вы можете найти рекомендацию – обмазать тыкву тестом или гончарной глиной. Поставьте тыкву на месяц в прохладное место. Когда корочка станет мягкой и тонкой, внутри получится масса, похожая на мед. Осторожно вычерпайте содержимое большой ложкой, слейте его в стеклянную банку и поставьте в холодильник.

Пейте такой тыквенный мед, как называют его в народе, по 1 ст.л. 3 раза в день до еды. Когда выпьете содержимое одной тыквы, обязательно сделайте перерыв не менее чем на 10 дней, а затем можете повторить лечение.

Scan by Tetyanka_&

Удивительная водяника

Почему-то в наших краях никто не собирает ягоду водянику – берут только чернику, клюкву и бруснику. Я тоже про нее ничего не знаю. Обладает ли она целебными свойствами?

Н.П. Семина, г. Петрозаводск

Водяника – очень красивый ягодный кустарник, листья которого напоминают хвоинки. Он густо усыпан черными ягодами с сочной, водянистой, пурпурно-черничного цвета мякотью, слабокислой на вкус. Созревают ягоды в августе и сохраняются на веточках еще долго. Они спокойно зимуют под снегом и сохраняют свои свойства и весной.



В народе этой ягоде дали много названий – ерника, шикша, накамник. Но самым метким является прозвище, которым ее называют на Русском Севере, – сика или зассыха. Сразу ясно, что она обладает сильными мочегонными свойствами.

К тому же, как в бруснике и клюкве, в ней есть соединения, обладающие противомикробным действием. Имя «водяника» она получила за то, что очень хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.

Для лечебных целей используют как листья (собирают до цветения), так и ягоды. Ягоды хранить очень просто – она не портится без сахара и кипячения, если поставить наполненную ими стеклянную банку в холодильник. В ней содержится естественный консервант – бензойная кислота. Ягоды можно также замораживать и делать с ними компоты. Но если хотите, вполне допустимо варить варенье или джем с сахаром, отжимать сок и закатывать его в пастеризованные банки.

В официальной медицине водяника почти не применяется и мало изучена. Но в народной медицине она используется давно. Достоверно известно, что ягоды и листья водяники содержат много витамина С, провитамин А – каротин, бензойную и уксусную кислоты, дубильные вещества, а также флавоноиды, сахара, сапонины и эфирное масло. Она обладает мочегонным, антисептическим, успокаивающим действием, снижает артериальное давление, улучшает обмен веществ. Было выяснено также, что препараты водяники выводят из организма радионуклиды и тяжелые металлы.

Листья водяники применяются для заживления ран и ссадин. Их настой пьют при мигрени, заболеваниях почек, гипертонии.

Приведем 2 рецепта десертов из ягод водяники, которые одновременно являются и вкусными лекарствами.

Кисель из водяники

Водяника – 2 стакана, вода – 3 стакана, сахар (или мед) – 4 ст. л., крахмал – 50 г.

Ягоды заливают водой, варят 10 минут. Затем их вынимают, отжимают сок, соединяют его с водой и доводят до кипения. Потом добавляют сахар (или мед), разведенный в холодной воде крахмал и снова доводят до кипения.

Мусс из водяники

Водяника – 1 ст. л., сахар – 100 г, крупа манная – 100 г, малиновый сок – 0,5 стакана, вода – 1 л.

Ягоды разминают в кастрюле пестиком, заливают водой и доводят до кипения. Отвар сливают в отдельную кастрюлю, добавляют в него сахар и манную крупу, кипятят 10 минут, постоянно помешивая. Охлаждают до 40°, добавляют малиновый сок и взбивают. Подают сразу.

Личный опыт

Минимум одно яблоко в день

У англичан есть поговорка: «Яблоко в день избавит вас от докторов». Среди всех фруктов яблочки – самые доступные и полезные. Я уже давно взяла себе за правило – каждый день обязательно съедать минимум одно яблоко, а еще лучше 2-3. Просто грызу их, добавляю в салаты, десерты. Есть яблоки надо вместе с кожурой, так как она также представляет собой источник полезных веществ. К тому же кожура обладает мягким мочегонным действием. Если у вас свой сад и вы не используете пестициды, проблем нет. Покупные яблоки нужно тщательно вымыть щеткой, а еще лучше замочить ненадолго в воде с добавлением соды – это удалит с кожицы воск. Очень хорошо сочетать яблоки с петрушкой и орехами – для профилактики камней. Я режу плоды соломкой, рублю зелень, орехи измельчаю, все смешиваю и заправляю смесью меда и кефира – очень вкусно и полезно.

Анна Георгиевна Шабалина, г. Тамбов

Scan by Tetyanka_&TTT22

Правильный питьевой режим

Слышала разные цифры относительно того, сколько нужно выпивать воды в сутки – 8 стаканов, 1,5 л и даже 3 л! Какие из них правильны?

Галина Заозерина, г. Артем

Вода, а также натуральные напитки – соки, морсы, компоты, минеральная вода – являются главными очистителями почек, вымывающими из них токсины. Достаточное количество жидкости увеличит объем циркулирующей через почки крови и не позволит скапливаться в них лишним солям. Да и организму, который на 80% состоит из воды, явно необходимо много жидкости хотя бы для того, чтобы поддерживать необходимый водно-солевой баланс. С другой же стороны, при слишком обильном питье вымывается много полезных минеральных веществ. Из-за напряженной работы выделительной системы могут появиться отеки.

Как же определить норму? Вы можете рассчитать количество необходимой вам жидкости из расчета 40 мл на 1 кг массы тела. Например, если вы весите 60 кг, за день вам надо получить из напитков и пищи примерно 2,4 л воды (60 × 40 = 2400 мл).

С продуктами питания ежедневно вы получаете 600-800 мл воды, ведь они состоят из нее на 50-60%. Например, вареное мясо содержит 40% воды, рыба – почти 70%, яичница – тоже около 70%. В кашах содержится до 80% воды, в хлебе – около 50%, в овощах и фруктах – до 90% воды.

Около 300-400 мл воды производит ваш организм при окислении белков, жиров и углеводов.

Получается, что вода из продуктов питания и вода, образующаяся в организме, составляет 0,9-1,2 л. Выше мы посчитали, что при весе 60 кг вам надо получить в сутки 2,4 л воды. Значит, на долю выпиваемых вами напитков должно приходиться около 1,5 л.

Естественно, это количество воды вам лучше распределить в течение дня равномерно. Допустим, утром вы выпиваете стакан чая, какао или кофе (250 мл), на полдник и обед пьете компоты (2 чашки по 250 мл). За ужином выпиваете чашку зеленого чая (250 мл) и перед сном – стакан кефира (250 мл) . Тогда в сумме вы получите примерно столько, сколько и нужно для поддержания водного баланса.

Если за день вы выпьете немного больше жидкости, в этом не будет ничего плохого. Но старайтесь не пить чай в каждый небольшой перерыв на работе. При заболеваниях сердца и почек тоже старайтесь не превышать норму употребления воды. Иначе эти органы начнут работать с дополнительной нагрузкой, что совсем нежелательно.

А что будет происходить в организме, если вы не будете пить достаточно жидкости? При существенном недостатке воды (обезвоживании), развивается сгущение крови. При этом ухудшается работа головного мозга, нарушается снабжение тканей кислородом, создаются условия для образования тромбов в кровеносных сосудах. Появляется ощущение сухости в полости рта, которое вы ощущаете как жажду. Кроме того, затрудняется работа почек по очищению крови.

Это происходит даже при потере воды объемом менее 2% веса тела. При потере 6-8% наступает обморочное состояние, при 10% – галлюцинации, потеря 10-20% представляет серьезную опасность для жизни.

Обратите внимание на то, что в ряде случаев вам придется пить больше жидкости.

Пейте чаще при инфекционных заболеваниях, отравлениях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в послеоперационном периоде.

Учитывайте и следующие факторы, требующие повышенного количества воды:

1. Вес тела. При избыточном весе добавьте к обычной норме (1,5-2 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.

2. Температура и влажность воздуха. В летние дни, когда на улице жара и низкая влажность воздуха, пейте на 1,5-2 стакана больше напитков. В бане или парилке тоже не забывайте о травяных чаях.

3. Учащенное дыхание. Во время физических нагрузок вы теряете больше жидкости через легкие и кожу. Чтобы ее восполнить, выпивайте по стакану воды каждый час активного дыхания.

4. Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, откажитесь от этих вредных привычек или хотя бы выпивайте по полстакана воды перед каждой сигаретой, каждым бокалом вина или каждой чашечкой кофе.

5. Кормление грудью и беременность.

6. Возраст после 60 лет.

7. Употребление медикаментов. Учитывайте, что многие лекарства имеют мочегонный эффект, т.е. способствуют обезвоживанию. К тому же дополнительная вода требуется вашему организму

Scan by Tetyanko_&TTT22

и для усвоения нужных веществ и выведения ненужных.

Попробуйте провести несложный тест для определения, достаточно ли вы выпиваете жидкости. Ущипните себя за руку с внешней стороны ладони. Если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет – пейте больше и чаще. Вам может понадобиться и другой тест. Посмотрите на цвет мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной.

Физалис в помощь почкам

В прошлом году посадила на даче физалис – вкус его ягод мне очень нравится. Слышала, что он полезен для почек. Это правда?

П.А. Сидякина, г. Краснодар

Физалис постепенно перестает быть экзотикой на огородных участках. Ухаживать за ним несложно, растет он хорошо, и уже в конце июля – начале августа дает урожай. Его выращивают даже в северных регионах, правда, в теплице. Плоды физалиса сладкие, но не приторные, со слегка кисловатым терпким вкусом. Разных полезных органических кислот в нем очень много – от лимонной до янтарной и винной. Есть в нем и витамины С и А, но особенно он богат минеральными веществами – магнием, фосфором, железом.

Его плоды в любом виде рекомендуют для профилактики мочекаменной болезни, так как они обладают хорошим мочегонным действием. Если выпивать в сезон сбора урожая по полстакана свежего сока в день, то можно очень хорошо почистить почки. А поскольку плоды обладают еще и противовоспалительным действием, они помогут при нефритах и циститах.

Спелые ягоды можно есть в свежем виде целиком, добавлять в салаты, десерты. Из его плодов на зиму варят варенье и джем, их можно вялить на солнце и сушить. Но максимальную пользу позволяет сохранить метод мочения.

Плоды очистить от конвертиков-листьев, хорошо помыть холодной водой и обсушить, разложив на полотенце. Потом плотно уложить в трехлитровую банку и залить рассолом (на 2 л воды: 50 г сахара и 30 г соли). Первые 2 дня хранить при комнатной температуре, положив сверху деревянный кружок. Затем уже плотно завернуть горлышко тряпкой и положить в погреб или на нижнюю полку холодильника. Есть моченый физалис можно через месяц.

Полезные дикоросы

Я собираю рецепты разных блюд с использованием дикорастущих растений. Какие из них полезны при заболеваниях почек? Что можно включить в диету?

П.В. Жукова, г. Смоленск

Включение в свой рацион дикорастущих растений позволяет не только разнообразить питание, но и насытить организм полезными веществами. Особенно это важно весной и в начале лета, когда овощи и огородная зелень еще не созрели. Почкам же витамины жизненно необходимы. К тому же во многих дикорастущих съедобных растениях содержатся вещества, нужные именно для почек, обладающие противовоспалительным и мягким мочегонным действием, предотвращающие образование камней. Предлагаем вам несколько рецептов простых и доступных блюд.

- **Салат из капусты с дягилем.** 200 г белокочанной капусты нашинковать, добавить 100 г измельченных листьев дягиля, 50 г мелко нарезанной моркови и зеленого лука, перемешать и заправить маслом или сметаной.
- **Салат из мокрицы.** Нарезать 100 г травы мокрицы, добавить измельченный зеленый лук, 100 г свекольной ботвы, нарезанное крутое яйцо, перемешать и заправить сметаной.
- **Окрошка с донником.** В 0,5 л хлебного кваса положить кусочки отварной говядины, картофеля, сваренного вкрутую яйца, свежих огурцов, лук, сахар и 20 г измельченных листьев донника. Заправить сметаной.
- **Суп с корнем гравилата.** В 0,5 л овощного бульона сварить 150 г картофеля, лук, корень петрушки и 30 г моркови. За 5 минут до готовности положить нарезанный корень гравилата. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа или петрушки.
- **Каша из лопуха.** 500 г молодых корней лопуха очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, залить молоком и варить на слабом огне до готовности. Заправить сливочным маслом, солью и сахаром по вкусу.
- **Запеканка из пырея.** 500 г корней пырея тщательно промыть, отварить в воде, нарезать на кусочки, пропустить через мясорубку. Массу выложить на глубокую сковороду, залить молочно-яичной смесью и запечь в духовке.
- **Напиток из листьев липы.** 100-150 г листьев липы заварить 0,5 л кипятка, настаивать полчаса, процедить, добавить мед или сахар по вкусу и охладить.

Scan by Tetyana &TTT22

Личный опыт

Моя кумысотерапия

Много лет наша семья жила в Башкирии, и там я впервые познакомилась со вкусом кумыса. Сначала он был непривычным, но потом я его полюбила. Он и жажду утолит, и насытит, и освежит. Сейчас кумыс можно купить и у нас в супермаркете, и я стараюсь это делать несколько раз в месяц. Потому что, кроме вкуса, оценила его пользу. Много лет назад я перенесла инфекционный пиелонефрит. Башкирский уролог мне посоветовал для профилактики повторного воспаления и быстрого восстановления пройти курс кумысотерапии. Ежедневно я выпивала по 0,5 стакана кумыса трижды в день. Курс занял месяц. После этого сделала УЗИ – почки были чистые, никаких следов перенесенной болезни. Кумыс обладает мочегонным свойством, в нем есть вещества, обладающие противовоспалительным и антибактериальным действием. Поэтому он и полезен для почек. Правда, при фосфатных и кальциевых камнях его пить нельзя.

Е.В. Ташина, г. Санкт-Петербург

Пейте брусничный морс

Если хотите сохранить почки здоровыми, обязательно добавьте в свое питание ягоды брусники. Сложно найти другое растение, которое приносит такую пользу почкам и мочевому пузырю. Это натуральный антибиотик, отличный чистильщик, борец с воспалениями. Интересный факт – хотя брусника сама по себе кисловата, она ощелачивает мочу, поэтому при закислении советуют пить брусничный морс. Я готовлю его без сахара и не варю, чтобы сохранить максимум пользы. Ягоды толку, заливаю теплой водой и настаиваю час. После этого добавляю немного меда и щепотку корицы. Жмых не выкидываю, а тоже смешиваю с медом и ем. На зиму же ягоды не варю, а мочу или замораживаю – зачем убивать пользу кипячением?

В.А. Давыдова, г. Тихвин

На помощь придет природа

Важные правила фитотерапии

У меня начались проблемы с почками. Я хочу по возможности избежать лекарств и использовать целебные растения. На что следует обратить внимание при их применении?

Лариса Витальевна Лосева, г. Подольск

Уважаемая Лариса Витальевна! Фитотерапия используется в лечении заболеваний выделительной системы и в официальной медицине – многие лекарства, которые вам назначает врач, особенно мочегонные и противовоспалительные, содержат компоненты, полученные из лекарственных растений. Кроме того, используются специальные сборы, чаи, экстракты.

Противопоставлять официальную медицину и фитотерапию в этом случае неразумно. Если вы считаете, что назначенные вам лекарства можно заменить растительными препаратами, лучше не занимайтесь самолечением, а обязательно обсудите этот вопрос с урологом.

Нужно понимать, что лекарственные травы – это тоже лекарства, у которых есть противопоказания, побочные эффекты, дозировки и схемы приема. Поэтому относиться к лечению ими следует с такой же осторожностью, как и при использовании аптечных препаратов.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Запомните некоторые важные правила фитотерапии при заболеваниях почек.

1 Лечение должно быть индивидуальным. Оно поможет только в том случае, если подобрано с учетом заболеваний, сопутствующих основному, и особенностей вашего организма. Правильная дозировка, состояние и течение болезни имеют большое значение при траволечении. Если возникают нежелательные побочные явления и ваше состояние ухудшается, замените эти растения другими.

2 Не заменяйте лекарства травами там, где это невозможно. Для профилактики и остановки болезни на начальных стадиях лучше всего помогут именно растительные лекарственные средства. Но в разгаре заболевания не переоценивайте возможности фитотерапии. Например, при лечении острых воспалительных процессов не следует отказываться от средств, если вам назначил их квалифицированный врач. Особенно это касается острых инфекций, при которых чаще всего не обойтись без антибиотиков. При этом вы можете принимать и растительные препараты как дополнительные средства, снижающие токсическое действие основных лекарств, – но только предупредив об этом врача. В процессе выздоровления постепенно заменяйте синтетические лекарства растительными.

3 Регулярность и непрерывность процедур. Для лечения хронических заболеваний недостаточно однократного приема «травяного» лекарства. Лечение от случая к случаю также не даст нужного результата. Серьезные болезни требуют длительного, чаще всего непрерывного многолетнего лечения. Курсы лечения длятся от одного до нескольких месяцев. Чтобы избежать привыкания организма к лечебному препарату, необходимо периодически (через каждые 3-4 недели) менять состав сбора на схожий по фармакологическим свойствам.

4 Качество лекарственного сырья. Действенное и безопасное лечение возможно лишь в случае использования качественных растительных препаратов. Приобретая их в аптеках, обязательно обратите внимание на срок годности, соблюдение условий хранения и герметичность упаковки. Можно самостоятельно заготавливать хорошо известные виды растений, если вы точно уверены в том, что это именно то, что вам нужно, – многие растения выглядят похоже, но обладают разным действием. Если есть сомнения, лучше откажитесь от сбора.

5 Правила сбора, сушки и хранения. Эффективность растительного средства во многом зависит от того, когда оно собрано, как высушено и в каких условиях хранится. Эту информацию можно найти в справочниках по фитотерапии для каждого конкретного растения. Категорически запрещен сбор целебных растений вблизи дорог, в городских парках, рядом с полями, обрабатываемыми гербицидами и пестицидами, линиями электропередач, железной дорогой.

6 Обращайте внимание на сочетаемость трав с другими лекарствами. Чтобы исключить нежелательные последствия, лучше проконсультироваться с доктором. Есть много опасных сочетаний. Например, зверобой снижает эффективность лекарств, разжижающих кровь, его нельзя принимать со многими антибиотиками. При лечении иммунодепрессантами, при употреблении мочегонных и антиаритмических средств не применяйте травяные сборы и пищевые добавки, содержащие астрагал, эхинацею, женьшень, китайский лимонник, солодку. Даже если травы и лекарства сочетаются, старайтесь принимать лекарства и травы в разное время суток, чтобы избежать нежелательных сочетаний.

7 Помните о противопоказаниях. В главе, посвященной воспалительным заболеваниям печени, говорилось о травах, которые могут навредить в таких ситуациях. Вообще, обязательно проверяйте информацию в справочнике, где всегда указываются противопоказания. Заболевания почек – наиболее частые из них, потому что, как и все лекарства, целебные вещества из трав фильтруются и выводятся именно через почки, и если есть проблемы с ними, могут возникнуть осложнения.

8 Готовьте настои и отвары именно так, как это указано в рецепте. Если в нем рекомендуется делать отвар на водяной бане, не используйте открытый огонь. Не заменяйте настой на отвар, одну траву на другую, соблюдайте дозировку – больше в лечении не значит лучше. Передозировка даже самого безопасного растения может дать обратный эффект и привести к отравлению, увеличивает нагрузку на почки.

9 В большинстве случаев средства нужно употребить в течение суток, а иногда и сразу же после приготовления. При хранении даже в холодильнике по прошествии времени в настое или отваре не только теряются полезные вещества, но могут образовываться токсичные соединения.

10 Ориентируйтесь на свои ощущения. Любой дискомфорт, аллергические реакции сигнализируют о том, что используемые вами лекарственные травы вам не подходят. В случае со сложными сборами трудно понять, какая из составляющих вам не подходит, поэтому лучше отказаться от всего сбора.

Scan by Tetyan..._&TTT22

Вопрос дозировки

Часто в рецептах средств для лечения почек дозировка лекарственных растений указывается в граммах. Это не очень удобно. Можно ли как-то перевести вес в объем в ложках?

Н.К. Дегтярева, г. Мурманск

Действительно, в одних рецептах указывается вес лекарственного сырья в граммах (возьмите 10 г травы шалфея), а в других – объем (вам понадобится 1 ст. л. хвоща). Фитотерапевты рекомендуют приобрести точные весы – аптечные или электронные, так как это наиболее приемлемый способ составления сборов и приготовления лекарственных средств.

Но если такой возможности нет, воспользуйтесь нижеприведенным списком. В нем, конечно, указаны далеко не все лекарственные растения, но все же наиболее часто используемые присутствуют. Вес указан для 1 ст. л.

Кора дуба, калины или крушины – 10 г.

Корень алтея, щавеля конского – 2,5 г.

Корни и корневище кровохлебки, синюхи – 3 г.

Корень одуванчика, солодки – 10 г.

Корни и корневище девясила резаные – 16 г.

Корни и корневище валерианы – 8 г.

Рыльца кукурузные – 3 г.

Лист барбариса обыкновенного, мяты перечной, трилистника водяного – 10 г.

Лист крапивы двудомной, мать-и-мачехи, подорожника большого, шалфея – 5 г.

Лист брусники – 3 г.

Плоды аниса – 15 г, боярышника – 15 г.

Плоды можжевельника обыкновенного, шиповника, черемухи, тмина – 10 г.

Плоды калины, укропа огородного, фенхеля – 5 г.

Почки березовые – 20 г.

Почки сосновые резаные – 10 г.

Соплодия ольхи – 5 г.

Соцветия боярышника, бузины черной – 5 г.

Соцветия липы, ромашки – 5 г.

Соцветия ноготков – 10 г.

Соцветия тысячелистника – 7,5 г.

Трава водяного перца, горца почечуйного – 10 г.

Трава горца птичьего, душицы, фиалки трехцветной резаной – 5 г.

Трава пастушьей сумки, полыни горькой, сушеницы топяной – 5 г.

Трава зверобоя, тысячелистника – 7 г.

Трава хвоща полевого, череды трехраздельной – 4 г.

Мочегонные средства

Какие травы обладают мягким мочегонным действием? У меня песок в камнях, и врач рекомендовал пить больше воды и промыть почки. Таблетками пользоваться не хочу.

Л.З. Еремина, г. Новосибирск

Мочегонные травы рекомендуются при отеках сердечного и почечного происхождения, заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при наличии почечных камней. Но помните, что при нефритах и нефрозах допустимо применение только тех препаратов, которые не раздражают почки, – их должен порекомендовать вам врач. Какие травы вы можете самостоятельно заготовить и использовать для настоев? Это петрушка, толокнянка, хвощ полевой, брусника, спорыш, грыжник, сушеница топяная, семя льна, кукурузные рыльца и др.

- Брусника: ягоды и листья. Они обладают мочегонным, антисептическим и вяжущим действием. Отвар листьев готовьте из расчета 1 ст. л. листьев на 2 стакана кипятка. Кипятите в течение 10 минут, затем процедите, принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

- При болезнях почек и мочевого пузыря как легкое мочегонное средство приготовьте настой василька синего. 1 ч. л. цветков заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 20 минут, охладите и процедите. Принимайте по 1/4 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

- Хвощ полевой обладает умеренным мочегонным действием. 1 ч. л. травы хвоща полевого залейте стаканом кипятка, дайте настояться, процедите и выпейте в течение дня.

- Грыжник голый. Он является специфическим средством при лечении острых воспалительных заболеваний мочевого пузыря, спазмах мочевого пузыря. Широко используется грыжник как мочегонное при всех видах заболеваний почек, особенно при остром нефрите. Применяйте это растение в виде настоя, который вы сможете приготовить из расчета 1:10, и употребляйте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Обратите внимание: с мочой выводится не только лишняя жидкость, но и минеральные соли. При приеме мочегонных препаратов обязательно обогатите свое питание полезными продуктами: сухофруктами, овощами, кисломолочными напитками и др.

Scan by Tetyan... &TT22

Доктор с болота

Моя бабушка говорила, что брусникой можно вылечить чуть ли не любые болезни почек. Чем так полезно это растение?

З.М. Деркунова, г. Новодвинск

Действительно, брусника – одно из самых широко используемых лекарственных растений при проблемах с почками и мочевым пузырем. Используются как ягоды, так и листья этого кустарничка.

В листьях брусники содержатся флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (винная, урсоловая, яблочная, лимонная, галловая), а также очень много витамина С. Листья собирают ранней весной, как только сойдет снег, до начала цветения, и притом только перезимовавшие. Здесь важно не опоздать, так как листья более позднего сбора (во время цветения или летом) при сушке почернеют и их нельзя будет использовать для приготовления лекарственных препаратов. Если вы опоздали-таки, наверстать упущенное можно осенью, после плодоношения. Для сбора годятся только здоровые листья. Если они красноватого цвета и скручены, то это признак поражения растения особым грибком. Такие листья не подходят для изготовления лекарственного сырья.

Ягоды брусники стоят на одном из первых мест среди других по содержанию органических кислот, особенно бензойной и салициловой, что объясняет их антисептические свойства. Кроме того, в них есть лимонная, яблочная, винная и щавелевая кислоты, пектиновые и дубильные вещества, витамины С, В2, Е, РР, каротин.



Отвары и настои брусничных листьев – эффективное мочегонное средство, которое применяется при почечнокаменной болезни и отеках. Вообще, образование камней в любых органах (почках, мочевом или желчном пузыре) – показание для применения брусничного листа, так как он обладает не только мочегонным, но и камнерастворяющим действием. Он обладает также дезинфицирующим эффектом, причем усиливает действие антибиотиков, например при пиелонефрите.

Ягоды обладают противогнилостным воздействием, которое дает им возможность хорошо сохранять собственную свежесть. Как сушеные, так и свежие ягоды и их сок рекомендуют употреблять при длительном медикаментозном лечении для защиты почек.

• Настой из свежих листьев брусники. Свежие листья брусники – 1 ст. л., вода – 2 стакана. Листья заливают кипятком и настаивают. Когда настой остынет – процеживают. Принимают по полстакана два-четыре раза в день в течение месяца.

• Отвар из листьев брусники. Сухие листья брусники – 1 ст. л., вода – 1 стакан. Листья заливают кипятком и кипятят 10 минут. Принимают в качестве общеукрепляющего средства по 1 ст. л. три-четыре раза в день.

• Настой из ягодно-травяного сбора. Сушеные ягоды брусники, сухой брусничный лист, траву зверобоя смешивают в равных частях и заливают водой из расчета 3 ст. л. смеси на 0,5 л воды, кипятят 10 минут. Через час процеживают. Принимают при непроизвольном мочеиспускании по полстакана пять раз в день.

• Отвар из ягодно-травяного сбора (по Г.В. Лавреневой). При хроническом пиелонефрите вместе с другими лечебными препаратами рекомендуется лекарственный сбор следующего состава: листья брусники, крапивы, семя льна – по 2 части; листья березы, толокнянки, хвощ полевой, корень солодки и одуванчика, плоды можжевельника – по 1 части. Из 1 ст. л. смеси растений готовят отвар в 200 мл воды. Пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

• Отвар из ягод брусники со зверобоем. Сушеные ягоды – 25 г, трава зверобоя – 50 г, вода – 600 мл. Смесь заливают кипятком, кипятят на медленном огне 10 минут. Дают настояться в течение часа, затем процеживают. Принимают при ночном недержании мочи во второй половине дня по стакану 2 раза, последний раз – перед сном.

• Настой из трех трав. Сухие листья брусники, березы и кукурузные рыльца смешивают в равных частях, заливают кипятком из расчета 1 ст. л. смеси на стакан воды, настаивают 20-30 минут, процеживают. Принимают в качестве мочегонного по 0,5 стакана 3 раза в день.

• Брусничный сок с медом. Один стакан свежих ягод брусники разминают деревянной ложкой, отжимают сок. Затем добавляют 20 г меда и размешивают. Пьют охлажденным.

• Брусничная вода. Подготовленные ягоды брусники заливают горячей водой. Через 10 минут воду сливают, добавляют в нее сахар (мед) и гвоздику по вкусу. Пьют охлажденной.

Scan by Tetyan... &TTT22

Почечный чай

Я думала, что почечный чай – это особый сбор. Недавно узнала, что это название растения. Когда он может помочь и как его применять?

Вера Михайловна Скоробогатова, г. Новороссийск

Действительно, почечный чай – это популярное имя южного растения, которое на ботаническом языке называется ортосифон тычиночный. Он представляет собой кустарник, растущий в странах Азии и в Австралии. В лечебных целях применяются листья растения. В них содержатся органические кислоты, дубильные вещества, жирное масло, горький гликозид ортосифонин, тритерпеновые сапонины. Листья также богаты солями калия. Как показали фармакологические исследования, растение неядовито и оказывает мягкое мочегонное действие без побочных явлений. Именно поэтому его часто используют в лечении заболеваний почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Почечный чай рекомендуют при следующих болезнях: гломерулонефрит, пиелонефрит, цистит, уретрит, образование уратных камней. Противопоказаний к применению ортосифона практически нет – его с осторожностью нужно принимать при беременности. Иногда возможны аллергические реакции.

Важно! В острых стадиях воспаления почек, а также при наличии больших камней обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Почечный чай продается в аптеках. Лучше покупать листья в рассыпном виде, а не в фильтр-пакетах. Как правильно готовить и принимать это средство?

2-3 ст. л. сухих листьев засыпать в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать в кипящей воде на водяной бане 15 минут, охлаждить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, объем полученного настоя довести кипяченой водой до стакана. Пить в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день до еды.

Приготовленный настой ортосифона хранят в прохладном месте не более 2 суток.



Овсяные лекарства

Сейчас в магазинах можно купить цельные зерна овса. Это хорошее очищающее средство. Можно ли применять его при заболеваниях почек?

Елизавета Губанкова, г. Тольятти

Овес – это не только ценный источник питательных веществ и диетический продукт, но и проверенное временем лекарственное средство. В народной и официальной медицине используются все части растения – зерна, листья,

Используется овес и при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря.

1 Вы можете принимать отвар зерен как мочегонное средство, регулирующее обменные процессы. Также он поможет при отеках почечного происхождения. Для его приготовления заварите стакан овса 1 л воды и выпаривайте до 1/4 объема. Процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Для улучшения растворения солей кальция и фосфора предварительно замачивайте овес в холодной воде за несколько часов до приготовления отвара.

2 Неплохое мочегонное средство вы можете приготовить и из соломы овса. Измельчите ее. 2 ст. л. изрезанной соломы залейте 700 мл кипятка и настаивайте 2 часа. Выпейте в течение дня, разделив на 4-5 порций.

3 Более крепкий отвар овсяной соломы (2 ст. л. на 200 мл воды) используйте для горячих компрессов на область почек (солома разогревает и расширяет мочеточники, облегчает отхождение камней).

4 При болезнях почек и мочевого пузыря вам могут пригодиться ванны с отваром из овсяной соломы. В ведро с кипятком опустите 300 г овсяной соломы, закройте крышкой и настаивайте 1 час. Затем в ванну с водой температурой 37° влейте настой, оставляя солому в ведре. Принимайте сидячую ванну в течение 20 минут.

5 При мочекаменной болезни, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, приготовьте настойку из свежей травы овса. Измельчите в мясорубке зеленую часть растения и полностью заполните сырьем бутылку, затем залейте спиртом или водкой и настаивайте в теплом

Scan by Tetyan... &TTT22

темном месте 2-3 недели. Содержимое периодически встряхивайте, затем процедите. Принимайте по 20-30 капель на 1 ст. л. воды 2-3 раза в день до еды.

6 При цистите приготовьте сбор. Вам понадобятся солома зеленого овса, плоды шиповника, трава чабреца, трава горца птичьего, корень цикория, почки березы, листья подорожника большого – все в равных количествах. 1 ст. л. этого сбора залейте стаканом горячей воды в эмалированной посуде и подогревайте на водяной бане с закрытой крышкой 30 минут. Затем охладите при комнатной температуре, через 45 минут процедите и отожмите. Принимайте 3 раза в день по 1/3-1/2 стакана за 30 минут до еды в течение 21 дня.

7 При воспалительных заболеваниях почек используйте следующий рецепт. 1 стакан овсяной крупы залейте 1 л воды, выварите наполовину, процедите, добавьте 2 стакана молока, кипятите еще 20 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Ряска малая – польза большая

Правда ли, что ряску, которая растет на стоячих водоемах, можно применять при лечении болезней почек?

Екатерина Сергеевна Точилина, г. Муром

Ряска – это одно из самых маленьких растений в наших краях. Многие считают ее водорослью, но на самом деле это полноценное цветковое растение, просто обитающее на поверхности воды болот, стоячих озер, прудов и протоков. Ряска очень быстро растет, поэтому водоем может затянуться ею достаточно скоро, если его не чистить, при отсутствии ветра или в жаркую погоду.

Ряску заготавливают на протяжении всего лета. Ее собирают руками или сачком с поверхности воды. Нужно обязательно быть уверенным, что водоем чистый, в него не сливаются отходы, в нем не плавают утки. В противном случае ряску в этом месте собирать нельзя, так как она аккумулирует в себе все вредные вещества.

У ряски много лечебных свойств. Отвар из ее листьев принимают внутрь при аллергиях, крапивнице, сосудистых отеках и витилиго, а как наружное средство используют при конъюнктивитах, опухолях, рожистом воспалении, карбункулах. Помогает ряска при бронхитах, бронхиальной астме, ринитах, ларингитах, фарингитах. Припарки из ее листьев применяют при ревматизме, подагре и заболеваниях суставов. Обладает она также желчегонным, жаропонижающим и противоглистным действием.

Ряска обладает сильным мочегонным и противовоспалительным действием, поэтому ее используют для лечения пиелонефрита и мочекаменной болезни.

- Отвар. 1 ст. л. сухих листьев залить стаканом воды, довести до кипения, затем снять с огня. Настоять час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.
- Настой. Пропорции такие же, как и для отвара, но не кипятить. Принимать при аллергических заболеваниях по 0,5 стакана 4 раза в день в течение месяца.
- Настойка. 1 ст. л. листьев залить стаканом водки (спирта), выдержать в темном месте 4 суток. Процедить. Принимать 3 раза в день по 20 капель в 3 ст. л. воды.
- Смесь с медом. Листья промыть, измельчить и смешать с медом в пропорции 1:1. Принимать 2 раза в день до еды по 1 ст. л. при хроническом нефрите, уретрите, простатите.
- Лечебный сбор. Порошок из сухих листьев ряски смешать с семенами лопуха в равных пропорциях. Принимать смесь по 1 ч. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды, запивая водой, при пиелонефрите. Курс лечения – 1 месяц.

Личный опыт

Пейте шиповниковый отвар!

Шиповник – удивительное растение, которое по своим целебным свойствам не уступает самым экзотическим травам и ягодам. Все знают, что он помогает при недостатке витаминов, усталости, проблемах с желудком. Неменьшей силой он обладает и в лечении различных почечных заболеваний. Напиток на его основе не только снимает воспаления, но и чистит почки. Если пить его курсами в течение года, вам не будут страшны никакие камни. Готовится целебное питье очень просто: 2 ст. л. измельченных плодов шиповника залейте стаканом воды и прокипятите в течение 15 минут на водяной бане. Подождите, пока отвар остынет, затем процедите. Отвар получается темного цвета, в нем намного больше полезных веществ, чем в обычном шиповниковом чае. Пить это профилактическое и лечебное средство нужно по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 недель. Курсы повторять с отдыхом в месяц.

А.В. Протопопова, г. Нижний Новгород

Scan by Tetyan... &TTT22

Хвощ против камней

Как правильно использовать в лечении мочекаменной болезни хвощ? Какие средства можно приготовить на его основе?

Д.Л. Юхова, г. Соликамск

Средства на основе хвоща полевого часто используются в лечении заболеваний почек и мочевого пузыря. Они обладают мочегонным действием, способностью растворять камни. В состав растения входят алкалоиды и флавоноиды, органические кислоты и жирные масла, соли кальция и каротин. Также в хвоще содержится большое количество витамина С.

Хвощ полевой обладает многими полезными свойствами, среди которых мочегонное и очищающее, противовоспалительное и общеукрепляющее, антибактериальное и противомикробное.

Это растение выводит камни из мочевыделительной системы, уменьшает боли в случае воспаления, стимулирует функцию надпочечников, укрепляет иммунитет, выводит соли и токсины, выступает как отличное витаминное средство, снижает артериальное давление и предотвращает опухоли. Также он избавляет от отеков и застоя жидкости, лечит подагру и улучшает в организме водно-солевой обмен.

Однако будьте бдительны и соблюдайте дозировку при применении этого лекарственного растения. Даже небольшое увеличение принимаемых доз может приводить к опасным симптомам отравления, схожего с пищевым.

Также имейте в виду, что применение полевого хвоща при острых заболеваниях почек противопоказано. При заболеваниях, сопровождающихся тяжелыми поражениями почечной паренхимы (нефриты и нефрозы), настой из хвоща следует использовать с осторожностью, так как кремниевая кислота и некоторые другие вещества обладают раздражающим действием.

Как приготовить лекарства из хвоща?

- В качестве мочегонного средства используйте следующий настой. 4 ч. л. травы хвоща залейте 2 стаканами кипящей воды, настаивайте в течение 15 минут, процедите и выпейте теплый настой в течение дня.
- Для интенсивного очищения от песка и мелких камней в выделительной системе используйте более концентрированный настой. 6 ч. л. сырья залейте 400 мл кипятка и оставьте на ночь. Утром процедите. Принимайте 4 раза в день по 100 мл через час после еды. Такие чистки проводите не более 1 раза в 2 недели.
- Как противовоспалительное наружное средство, используйте ванны, промывания и компрессы. Траву хвоща (50 г) залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Подогрейте до температуры 35-40°.

Целебная толокнянка

У нас на болоте растет толокнянка. Я знаю, что эту траву используют при болезнях мочеполовой сферы. Как нужно ее применять?

Т.И. Рожкова, г. Вологда

Толокнянка, или медвежьи ушки, по внешнему виду и частично по своим лекарственным свойствам похожа на кустики брусники. В медицине используются ее листья, которые собирают в период цветения. В них содержится особое вещество – гидрохинон, благодаря которому толокнянка обладает антисептическим и мочегонным действием.

Именно поэтому ее чаще всего назначают при заболеваниях почек и мочевыделительной системы. Дубильные вещества, которых в листьях тоже немало, оказывают вяжущий и противовоспалительный эффект. Это позволяет использовать ее для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине толокнянку принимают при болезнях почек, расстройствах кишечника, гастритах, нервных заболеваниях, при ревматизме и болезнях сердца. Как наружное средство она (но только цветки) помогает при конъюнктивитах и блефаритах – воспалительных заболеваниях глаз. Настоем из медвежьих ушек обрабатывают раны и кожу при диатезе.

Для приготовления отвара 1 ст. л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды. Нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают и добавляют в отвар кипяченую воду до первоначального объема. Принимают по 1/3-1/2 стакана 3-5 раз в день через полчаса после еды.

При цистите толокнянку применяют и в составе сбора: по 4 части толокнянки и грыжника, по 1 части петрушки и чистотела. 1 ст. л. смеси трав заливают стаканом кипятка, час настаивают. Пьют по 50 мл 3 раза в день.

Scan by Tetyan... KTTT22

Важно! Хотя толокнянка используется для лечения почек, при острых почечных заболеваниях (нефрит, пиелонефрит и другие) ее использовать нельзя! Она вызывает раздражение ткани почек. Кроме того, толокнянка не рекомендована при кислой реакции мочи.

Почкам поможет пол-пала

Расскажите, пожалуйста, о траве пол-пала – мне сказали, что она поможет при моем хроническом цистите.

Валентина Чередник, г. Харьков

Пол-пала, или эрва шерстистая – одно из лучших средств профилактики и избавления от болезней почек. Это мощное мочегонное и очищающее растение, которое помогает вывести мочевую кислоту и хлориды при мочекаменной болезни, улучшает состояние при пиелонефрите, уретрите и цистите. Если имеются нарушения водно-солевого обмена, как, например, при подагре, трава помогает его восстановить. Кроме того, пол-пала – это натуральное противовоспалительное, иммуностимулирующее и гипотензивное средство.

При всех вышеперечисленных недугах готовьте водный настой эрвы шерстистой. Вы можете сделать это 2 способами:

1 В эмалированную посуду засыпьте 1 ст. л. травы, залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Дайте остыть при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедите и отожмите. Объем отвара долейте кипяченой водой до 200 мл (1 стакана).

2 2 ст. л. травы залейте кипятком. Настаивайте в термосе в течение часа, затем процедите. Принимайте отвар или настой теплым по 50-100 мл за 15 минут до еды 2-3 раза в день. Курс лечения и профилактики от 10 до 30 дней. Затем сделайте перерыв не менее 10 дней. Обратите внимание на несколько рекомендаций:

- Пейте всегда свежий отвар, срок хранения – максимум сутки.
- Чтобы не повредить зубную эмаль (а пол-пала имеет такое побочное действие), пейте отвар через трубочку-соломинку. После питья сразу прополощите рот.
- При появлении симптомов индивидуальной непереносимости (тошнота и рвота, кожная сыпь и крапивница, другие аллергические проявления) прекратите прием лекарственного отвара.

Горец птичий

На моем огороде среди прочих сорняков растет горец птичий, с которым я беспощадно борюсь. Слышала, что его можно использовать в лечении почечных болезней. Как это делать?

Е.Л. Вешникова, г. Санкт-Петербург

Горец птичий, или спорыш, может быть навязчивым сорняком, но одновременно он является сильным лекарственным растением. В его листьях много аскорбиновой кислоты, присутствуют витамины Е, К и каротин. Отмечено наличие дубильных веществ и эфирное масло. Богато растение слизями, сапонином и соединениями кремниевой кислоты.

Средства на его основе способствуют хорошей фильтрации почек, повышают мочеотделение и выведение избытков солей. Спорыш является профилактическим средством, препятствует образованию песка в почках и мочевых камней, растворяет соединения кремниевой кислоты, которые выходят с мочой. Он регулирует водно-солевой обмен и обмен веществ. Он способен действовать как общеукрепляющее средство и витаминный источник.



Также растение применяется при воспалительных проявлениях в почках и мочевом пузыре, так как содержит дубильные вещества с антимикробными свойствами. Оно же устраняет усталость и снижает давление при гипертонии, связанной с нарушениями в работе выделительной системы.

- При воспалительных болезнях почек и почечнокаменной болезни используйте настой спорыша. 3 ст. л. сухого или свежего сырья залейте 200 мл горячей кипяченой воды, нагревайте на водяной бане 15 минут. Охладите в течение 45 минут, процедите. Доведите кипяченой водой объем до 200 мл. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день перед приемом пищи.
- При цистите подойдет более простой в приготовлении настой горца птичьего. 1 ст. л. травы залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе в течение 2 часов, затем процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Scan by Tetyan TT22

• Во время цветения растений соберите лекарственное сырье и отожмите из него сок. Он окажет вам помощь при гипертонии и заболеваниях мочеполовой системы. Принимайте его по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 1 ч. л. меда.

• Свежие листья спорыша можно добавлять в салаты, супы, тушеные овощи – это растение является съедобным.

Учтите, что в период приема спорыша нельзя употреблять чеснок и лук. Кроме того, спорыш противопоказан при беременности, так как обладает свойствами, влияющими на тонус матки. Не рекомендуется спорыш и людям, страдающим гипотонией: эта трава способствует понижению давления. Не помешает осторожность при стенокардии, варикозном расширении вен и тромбофлебитах.

Медовая аптечка

Как лечиться медом при воспалении почек и мочевого пузыря?

П.Р. Жуковская, г. Волжский

Мед – природный эликсир здоровья и молодости. Он содержит огромное количество минеральных веществ, органических кислот и витаминов, которые важны для поддержания нормальной функции почек. При этом в нем практически отсутствуют или содержатся в очень малом количестве белки и соли, которые противопоказаны при большинстве почечных недугов. Кроме того, в меде достаточно много каротина, а именно это вещество необходимо для восстановления клеток, выстилающих мочевыводящие пути, целостность которых разрушается при цистите.

Есть и другие плюсы у медолечения: популярный продукт пчеловодства улучшает процесс выделения мочи, а с ней – ионов натрия и хлора, а также токсинов, что при заболеваниях почек и мочевого пузыря нередко нарушается. Мед улучшает кровообращение и отток лимфы, усиливает обменные процессы, рассасывает отечность.

Мед обладает ярко выраженным противомикробным действием. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям и ядам, производимым микробами. Эти свойства меда давно и широко применялись и применяются в медицине при инфекционных заболеваниях различных внутренних органов, в том числе почек и мочевыводящих путей.

Для лечения хронических нефритов, циститов и других нарушений воспользуйтесь простым и очень распространенным способом лечения. Принимайте по 1 ч. л. натурального меда (не больше 80 г в сутки) перед каждым приемом пищи в течение 1,5-2 (не больше) месяцев.

Также хорошо подействует на здоровье вашей мочеполовой системы так называемая индийская смесь, состоящая из перемолотых грецких орехов (содержащих ненасыщенные жирные кислоты и витамины группы В), кураги (калий и магний), чернослива (витамины группы В), тертой лимонной цедры (витамин С), изюма (калий и фосфор) и меда в свободной пропорции. Принимайте эту смесь каждый раз после еды в течение месяца.

Отличный результат даст и добавление меда в морковный или кислый фруктовый сок, разбавленный небольшим количеством профильтрованной воды. Также запомните рецепты специальных смесей с медом, очищающих почки и мочевой пузырь, снимающих отечность и болевые симптомы.

• Смешайте мед с кедровыми орехами в равных количествах и принимайте 2 раза в день по 1 ст. л.

• Смешайте сок черной редьки с медом в одинаковых количествах. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. через полчаса после еды. Или приготовьте аналогичную настойку. Для этого смешайте по 1 стакану меда, сока черной редьки и водки, настаивайте в течение 3 дней. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения – месяц.

Внимание! Сок редьки противопоказан при воспалительных заболеваниях почек!

• Смешайте мед и семена сельдерея в равных пропорциях и принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день.

Заметьте, что мед может быть противопоказан вам при сахарном диабете или при аллергических реакциях на пыльцу растений.

Очищающая петрушка

Мне порекомендовали почистить почки петрушкой, чтобы вывести песок. Хотела бы уточнить – а нет ли у такого лечения противопоказаний?

Тамара Константиновна Якубова, г. Москва

Огородная петрушка – это не только приправа, но и настоящее лекарство. В ней содержатся витамины С, Е, К, витамины группы В, а также магний и калий, кальций и фосфор, натрий и железо, йод и марганец, медь и цинк. Петрушка незаменима для регулирования деятельности печени и почек, стимуляции выделения

Scan by Tetya... &TTT22

пищеварительных ферментов, отбеливания зубов, укрепления десен и нормализации обмена веществ.

В народной медицине ее используют для нормализации повышенного давления, как прекрасное общеукрепляющее, а также желчегонное и мочегонное средство.

- Для нормального функционирования надпочечников и в качестве дополнительного лечения болезней мочеполовой сферы принимайте сок петрушки. Будет лучше, его вы будете добавлять его в другие свежие соки. Например, приготовьте смесь соков огурца и петрушки в соотношении 5:1. Пейте такой сок по 1/3 стакана 3 раза в день.
- В качестве мочегонного и очищающего средства, а также для лечения цистита используйте чай из петрушки. Для этого можете применять и корень, и листья растения. 1 ст. л. петрушки залейте 500 мл кипятка, настаивайте 1 час в термосе. Пейте до 6 раз в день по 1/2 стакана, но не больше 3 дней подряд.
- При мочекаменной болезни проведите день интенсивного очищения. В течение дня ешьте только фруктовые и овощные салаты, добавляя в них зелень петрушки и укропа (на день вам понадобится 40 г зелени). Эти травы обладают сильным мочегонным действием (петрушка к тому же растворяет камни). Благодаря этому происходит очищение почек. Делайте такую чистку не чаще 3 раз в год.

Но запомните очень важную информацию: при крупных камнях очищение петрушкой может быть крайне опасным. Также прием лекарств из нее противопоказан при нефрите, остром цистите и подагре. Не рекомендуется есть петрушку и принимать ее препараты беременным женщинам.

Целебная сила мумие

Может ли помочь при заболеваниях почек алтайское мумие? Мне привезли его из Барнаула, но я не знаю, как им лечиться.

А.В. Бурдина, г. Тюмень

Мумие – вещество черного или темно-коричневого цвета, похожее на смолу. До сих пор нет однозначного ответа на вопрос, как оно образовалось. Но его лечебные свойства не вызывают сомнений.

Благодаря многочисленным исследованиям последних десятилетий было установлено:

- мумие, вводимое даже в больших дозах, не вызывает никаких отрицательных изменений;
- применение мумие активно влияет на фосфорный обмен в организме, на периферическую нервную систему;
- мумие повышает общую защитную функцию организма и увеличивает продолжительность жизни.

Как принимать мумие при заболеваниях выделительной системы?

1 При воспалительных заболеваниях почек растворите 3 г мумие в 3 л кипяченой воды. Принимайте по 200 мл раствора 3 раза в день за 30 минут до еды. Для усиления эффекта запивайте свежим овощным соком. Десятидневные курсы лечения чередуйте с трехдневными перерывами. На полный курс лечения вам потребуется 15 г мумие.

2 При пиелонефрите растворите 1 г мумие в 500 мл отвара шиповника и пейте по 1 стакану 3 раза в день, добавляя по 1 ч. л. натурального меда. Курс 20 дней, затем перерыв. При необходимости повторите еще 1-2 раза.

3 При язве мочевого пузыря вам также поможет мумие благодаря своим чудесным свойствам повышать скорость и качество регенерации тканей.

4 Принимайте его 3 раза в день по 0,2 г, растворенным в теплом молоке. А на ночь делайте раствор из 1 г мумие и 100 мл теплой воды (раствор должен получиться цвета мутного кофе), проводите с ним спринцевание. Курс – 9 дней. На полный курс лечения вам потребуется примерно 15 г вещества.

5 При мочекаменной болезни растворите в 1 л воды 1 г мумие. Пейте раствор 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 стакану. Десятидневные курсы чередуйте с пятидневными перерывами. Всего на 1 курс лечения вам потребуется 12 г препарата. Заметьте, что мумие не избавляет от камней полностью, но снимает многие симптомы заболевания, способствует скорейшему восстановлению. По этой причине его рекомендуют сочетать с традиционным курсом терапии.

6 При хроническом цистите для профилактики обострений проводите 2 курса приема мумие: ранней весной и осенью (примерно в октябре-ноябре, с наступлением холодов). Готовьте раствор в соотношении 1 г мумие на 1 л кипяченой воды. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Еще лучше, если вы будете растворять мумие не в воде, а в предварительно приготовленном отваре корня солодки (90 г растительного сырья на 900 мл воды). Как и в случае язвы мочевого пузыря можете использовать спринцевания для снятия рези и боли. Схема приготовления раствора для спринцевания такая же.

Scan by Tetya &TTT22

Лечебные ванны

Можно ли при заболеваниях почек и цистите принимать ванны с лекарственными травами? Какие рецепты в таких случаях подходят?

О.С. Лавренчук, г. Днепропетровск

Ванны с применением лекарственных трав и других компонентов снимают боли, помогают наладить процесс обмена веществ, как за счет активизации кровообращения, так и за счет потоотделения, а также снять спазмы. Все это способствует также и выведению токсинов из организма, поскольку теплые ванны вызывают расслабление и расширение мочевыводящих путей. Используют ванны при мочекаменной болезни и хронических заболеваниях мочевого пузыря.



Важно! Категорически противопоказаны горячие ванны при воспалительных заболеваниях почек, особенно инфекционных!

Для приема теплых сидячих ванн, которые чаще всего используются при мочекаменной болезни и цистите, существует ряд ограничений.

- Продолжительность ванны не должна быть более четверти часа.
- Температура воды не должна превышать 35°.
- Процедура не должна проводиться чаще чем 3 раза в неделю.
- Курс лечения не должен включать больше 15 процедур.

Сырье для ванн готовится заранее, хотя и в тот же день, а разводится в воде уже перед самым началом процедуры. После приема ванны лучше всего выпить травяной настой и лечь в постель.

Хорошо помогают при цистите также горячие ножные ванны. Делаются они следующим образом: ступни опускают в горячую ванну на 10-15 минут, потом вытирают ноги досуха, ложатся в постель.

Есть и еще одно замечательное средство водолечения, использующееся при цистите, – это холодная Т-образная повязка. Повязка в виде буквы Т обильно смачивается ледяной водой, надевается на поясницу и пропускается через промежность. Затем необходимо лечь в постель, укрывшись сухой простыней и одеялом, на полчаса.

При цистите и мочекаменной болезни используют различные ванны с лекарственными растениями, обладающие обезболивающим, расслабляющим, противовоспалительным действием.

- **Сосново-еловая ванна.** Мелко нарубить веточки сосны и шишки ели, смешать, положить смесь в 10-литровую посуду, на 1/3 залить водой, поставить на слабый огонь и варить полчаса. Настаивать 1 час, процедить и вылить в ванну.
- **Ванна из полевого хвоща.** Для полной ванны берется 350 г хвоща, а для сидячей – 150 г. Заварить кипятком, настаивать 1 час.
- **Березовая ванна.** В равной пропорции смешать листья березы, траву спорыша, листья шалфея и 200 г этой смеси залить 3-5 л кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить и вылить в ванну. Курс лечения 7-9 ванн. Процедуру проводить через день.
- **Ванна из сенной трухи.** Взять в равных пропорциях сенную труху, сосновые веточки, овсяную солому и все измельчить. Поместить в 10-литровую посуду на половину объема, долить кипятком и варить на слабом огне 20 минут. Настаивать 1 час, процедить и вылить в ванну.
- Ванна из ромашки аптечной. 3-4 ст. л. сухой травы залить ведром кипятка и использовать для сидячей ванны.
- Ванна из аира болотного. 1 ч. л. измельченного корневища аира залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Долить водой до увеличения объема в два раза и вылить отвар в ванну.

Личный опыт

Березка почистит почки

Одно из лучших средств для лечения заболеваний почек – это листья обычной березы. Лучше брать молодые листочки с березы повислой, но подойдут и другие ее виды. Готовится средство очень просто – главное, не кипятить сырье, чтобы не потерять его пользу. Листья промыть, обсушить и залить теплой (40°) водой в пропорции 1:10. Поставить в теплое место и дать настояться 4 часа, после чего процедить настой и отжать листья. Получившуюся водичку поставить в прохладное место еще на 6 часов, после чего опять процедить через несколько слоев марли – на дне будет осадок, его нужно удалить. Пить получившееся средство по 0,5 стакана трижды в день. Лучше готовить его каждый день свежим, но можно хранить 2 суток в холодильнике.

Оксана Дмитриевна Голякова, г. Тверь

Scan by Tetyana TT22

Личный опыт

Когда соль полезна

Известный факт, что соль – это враг почек. Если есть много соленых продуктов, то рано или поздно начнутся проблемы с этими органами, будут образовывать камни. Но иногда соль может принести и пользу – если применять ее наружно. Для этого делается специальная повязка. Нужно сделать 10%-ный солевой раствор – на 1 ст. л. обычной поваренной или морской соли взять 9 ст. л. теплой воды. В этом рассоле смочить широкую полосу ткани из некрашеного хлопка или льна, можно взять и сложенную в несколько слоев марлю. Обернуть повязку вокруг поясницу, чтобы она полностью закрывала почки. При цистите ее накладывают на низ живота. Закрепить бинтом и носить до полного высыхания. Такая солевая повязка помогает снять воспаление, вытягивает через кожу токсины, улучшает ток крови в почках. Применять ее можно каждый день до полного исцеления.

Марина Витальевна Неверова, г. Сердобск

Копилка полезных советов

Учитываем биоритмы

В одной передаче слышала, что при лечении различных органов нужно учитывать их внутренние ритмы активности. Каковы они в отношении почек и мочевого пузыря?

Анна Геннадьевна Соколинская, г. Курган

На земле все живые существа подчиняются биологическим часам. Есть они и у человека, причем «идут» такие часы независимо от внешних сигналов. Внутренние биоритмы заложены в ДНК, и организм подчиняется в первую очередь им. Наш сон зависит от смены дня и ночи, но наш мозг и другие органы ориентируются не только на солнце, но и внутренние часы. Существует целое направление – хрономедицина, которая изучает влияние приема лекарств и проведения различных медицинских процедур в зависимости от биоритмов, определяющих жизнь человека и каждой из систем тела. Ее результаты показывают, что лечение будет более эффективным, если учитывать часы наибольшей или минимальной активности органов, на которые оно нацелено.

У каждого человека биологические часы работают с индивидуальными особенностями. Есть «жаворонки» и «совы». Биоритмы могут меняться в течение жизни, при переезде в другие часовые пояса, при гормональных сбоях. Но это касается в основном режима сна и бодрствования. Ритмы активности внутренних органов более-менее подчинены определенной

Scan by Tetyanka &TTT22

закономерности у всех людей с небольшими отклонениями.

Согласно исследованиям ученых, максимальная активность мочевого пузыря приходится на время с 15:00 до 17:00, а почек с 17:00 до 19:00. А самый большой спад в их работе наблюдается соответственно в промежутки с 3:00 до 5:00 и с 5:00 до 7:00.

Как это можно использовать на практике? Желательно принимать самые важные лекарства, проводить очищение или физиопроцедуры, когда активность почек и мочевого пузыря максимальная, – это принесет наилучший результат. И наоборот, во время сниженной активности уменьшить любые нагрузки на них. Это сделать несложно, так как в это время человек как раз спит.

Кроме внутренних биоритмов, нужно учитывать и фазы Луны. В этом нет никакой мистики – наш спутник за счет сил гравитации влияет на движение всех жидкостей на Земле. Не только морей и океанов, но и крови, лимфы, межклеточной жидкости. Поэтому положение Луны на небосклоне может сказываться на здоровье. Особенно это касается почек как органа, непосредственно участвующего в поддержании водного баланса организма.

На растущей Луне нужно ограничить себя в еде, особенно обратить внимание на вредные продукты. Это связано с тем, что организм в этот период склонен к накоплению, и чем меньше токсинов поступает в него с пищей и напитками, тем лучше для здоровья. К тому же в первую фазу Луны намного тяжелее протекают отравления. С увеличением серпа Луны уменьшается вероятность успешного исхода любых операций, раны, повреждения заживают хуже. Поэтому от планового хирургического вмешательства лучше отказаться.

Убывающая Луна помогает лекарствам действовать сильнее. Это время, когда лечение хронических заболеваний наиболее эффективно. Именно на убывающей Луне выведение шлаков и очистка организма проходят успешно, идет активная регенерация тканей, быстрее заживают раны и послеоперационные рубцы.

В полнолуние обостряются болезненные ощущения, ярко выражены симптомы заболеваний, а хирургические операции опасны кровотечением. Следует отказаться от больших нагрузок. В этот день рекомендуется употреблять больше жидкости, но не алкоголя. Следует употреблять больше овощей и фруктов. От мяса в эти дни можно вообще отказаться.

Новолуние – период ослабления сил человека. Нежелательны любые нагрузки на организм, не рекомендуется заниматься тяжелым физическим трудом. Нужно постараться свести к минимуму нервное напряжение, велик риск скачков давления, что плохо сказывается на почках. Период новолуния благоприятен для избавления от вредных привычек, для проведения очистительных процедур, а также для того, чтобы посидеть на диете.

Очищение без вреда

В каких случаях нужно проводить очищение почек? Есть ли к этой процедуре противопоказания?

Ольга Викторовна Трохина, г. Кировск

Классическая медицина считает, что здоровому человеку никакие специальные очистительные процедуры не нужны, поскольку организм справляется с выведением токсинов и вредных веществ самостоятельно. Но сейчас найти человека, который бы не испытывал проблем со здоровьем, правильно питался, пил чистую воду и много двигался, тяжело. Поэтому нагрузка на органы выделения – кишечник, печень, кожу, почки – очень большая. И часто они с ней не справляются, им требуется помощь.

Очищение почек – это мощное средство для предупреждения заболеваний, связанных с интоксикацией организма, аллергическими реакциями, отложением солей; а также эффективный метод повышения иммунитета и профилактики инфекционных заболеваний.

Если вы решили прибегнуть к очищению почек, проводите необходимые процедуры в определенной очередности. Начинайте с очищения пищеварительной системы и печени, поскольку через них будет выводиться большая часть токсинов. Только после этого займитесь почками.

Учитывайте, что существуют противопоказания для очищения почек, когда применение любых, даже самых мягких методик может привести к тяжелым последствиям. Откажитесь от чисток в следующих случаях:

- при наличии крупных и коралловидных камней. В этих случаях лечиться нужно только с помощью специальных средств официальной медицины и только под контролем врача;
- при почечной недостаточности;
- при доброкачественных и злокачественных опухолях мочеполовой системы;
- при острых инфекционных или других заболеваниях любых органов и систем, а также обострениях хронических заболеваний, любых патологических процессах в организме, сопровождающихся повышением температуры тела;
- при сердечной недостаточности, гипертонической болезни III степени, недавно перенесенном инсульте или инфаркте;
- в послеоперационный период.

При выборе того или иного метода очищения почек обязательно обратите внимание на то, какие

Scan by Tetyan... TTT22

ингредиенты используются для проведения процедур, ведь может оказаться, что некоторые из них лично вам противопоказаны. Например, такие кажущиеся безобидными растительные препараты, как душица или плоды шиповника, будут вредны вам при гастрите с повышенной кислотностью или язве желудка. Можжевельник и петрушка категорически запрещены при воспалениях почек, а арбузотерапия может навредить людям с высоким уровнем сахара в крови.

Если у вас есть какие-либо заболевания, прежде чем приступить к любой очистительной процедуре, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом на предмет того, какой метод очищения вам лучше выбрать.

Возьмите на заметку следующий совет: заведите дневник, в который вы могли бы записывать весь ход проведения очищения, отмечать объективные показатели (температуру, пульс, давление) и свои ощущения в ходе проведения чисток. Такая простая формальность не только дисциплинирует вас, поможет выполнять все запланированные процедуры регулярно, но и позволит выяснить причины неудач в процессе очищения, скорректировать методику или вообще отказаться от нее и выбрать другую.

Еще один очень важный момент – проводите любые очистительные процедуры только при благоприятном психологическом настрое. Это облегчит неприятные ощущения и усилит оздоровительный эффект.

Простой массаж для почек

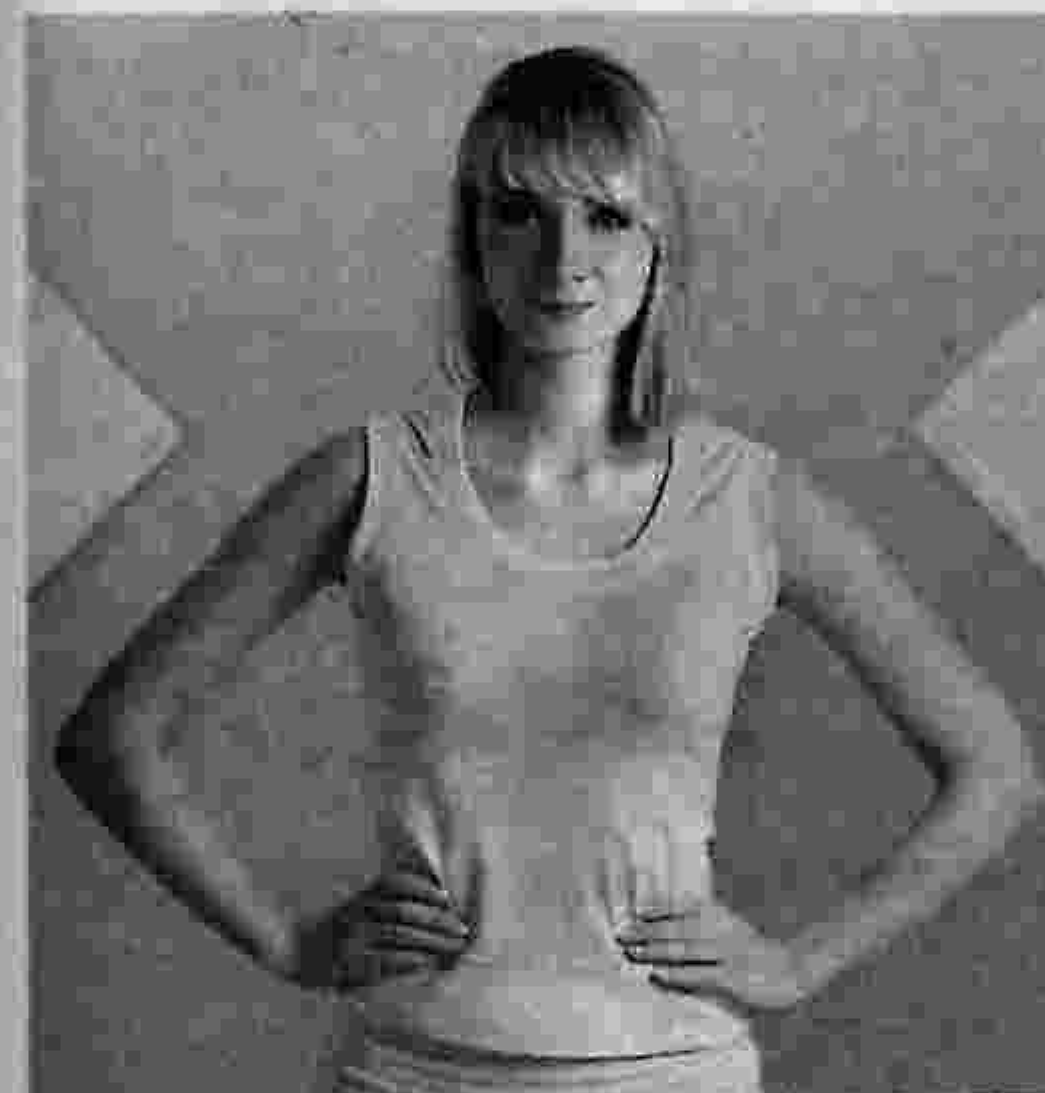
Существует ли какой-то массаж для оздоровления почек? Расскажите, как его выполнять.

А.Е. Зазулина, г. Воркута

Хотя во время обострений болезней почек массаж выполнять категорически нельзя, в период восстановления он поможет излечению. К тому же это отличное профилактическое средство.

Предлагаем 3 простые массажных методики, благотворно влияющие на работу почек.

1 Встаньте, распределив вес одинаково на обе ноги, чтобы позвоночник был прямым (левая половинка вашей спины во всех частях должна быть симметрична правой). Поверните кисти тыльными сторонами друг к другу. Сохраняя такой разворот в запястьях, отведите кисти через стороны за спину и поставьте их на пояс на уровне поясницы. Мизинцами, безымянными и средними пальцами обеих рук выполните 12 легких растирающих движений вверх-вниз. Это «разогрев» для массируемых точек. После этого кончиками тех же пальцев выполните по 24 круговых массирующих движения сначала снаружи внутрь, затем в другом направлении.



2 Несмотря на то, что почки находятся в спинной области поясницы, вы можете помассировать их со стороны живота – через брюшную стенку и давление внутренних органов. Обратите внимание: это нельзя делать на полный желудок. После еды подождите 1,5-2 часа. Лягте на спину, ноги согните в коленях, под голову для удобства положите валик или маленькую подушку. На вдохе выпятите живот. На выдохе вытолкните весь воздух из легких и подтяните живот вверх. Указательные и средние пальцы обеих рук глубоко погрузите в мягкие ткани живота в точках, ближайших к пупку. Задержите дыхание, делайте медленные движения вверх (с сильным нажимом). На вдохе уберите пальцы. Повторите 3-6 раз. Выполняйте этот прием не чаще 1 раза в 2-3 дня.

3 Попробуйте такие массажные приемы, как подталкивание и сотрясение. При массаже правой почки правой рукой надавите на почечную область со стороны живота. Левой производите массажные движения со стороны поясничного отдела, при этом старайтесь левой рукой делать короткие мягкие толчки, как будто вы хотите сдвинуть почку по направлению к правой руке. Так вы осуществите прием подталкивания почки. При сотрясении сохраните такое же положение рук, как и при подталкивании. Но теперь не просто делайте толчки, а одновременно сдвигайте кожу вверх-вниз и вправо-влево. Затем произведите круговое растирание и поглаживание ладонной поверхностью больших пальцев в области спины на местах расположения почек. И не забудьте повторить такой же массаж для левой почки.

Попробуйте также приемы точечного массажа рук и стоп.

• Большим и указательным пальцами слегка сожмите кожу между безымянным и средним пальцами. Вам надо воздейство-

Scan by Tetyanka &TT122

вать на эту область одновременно с тыльной и ладонной стороны.

• От точки соединения безымянного и среднего пальцев отступите около 4 см вверх – по направлению к запястью. В промежутках между пястными (плюсневыми) костями вы нащупаете небольшие углубления. Как и в предыдущем упражнении, помассируйте их одновременно с двух сторон большим и указательным пальцами.

• Не забудьте, что на другой руке тоже есть аналогичные точки.

• Ладонями разотрите свод стопы и подошву.

• Аналогично точкам на кистях помассируйте кожную складку между безымянным и средним пальцами ноги.

• Затем поднимитесь от этого места на 6-7 см вверх и нащупайте углубления между тонкими косточками, подходящими к пальцам. Помассируйте их со стороны свода стопы и на том же уровне – со стороны подошвы.

• Большим пальцем руки по часовой стрелке проведите массаж точки, находящейся в ямочке, образующейся при сгибании пальцев стопы в центре подошвы.

• После этого еще раз разотрите подошвы.

• Наденьте шерстяные носки и около получаса не надевайте обувь.

Упражнения из йоги

Я знаю, что в йоге есть немало упражнений для разных органов. Может, найдется что-то и для оздоровления почек?

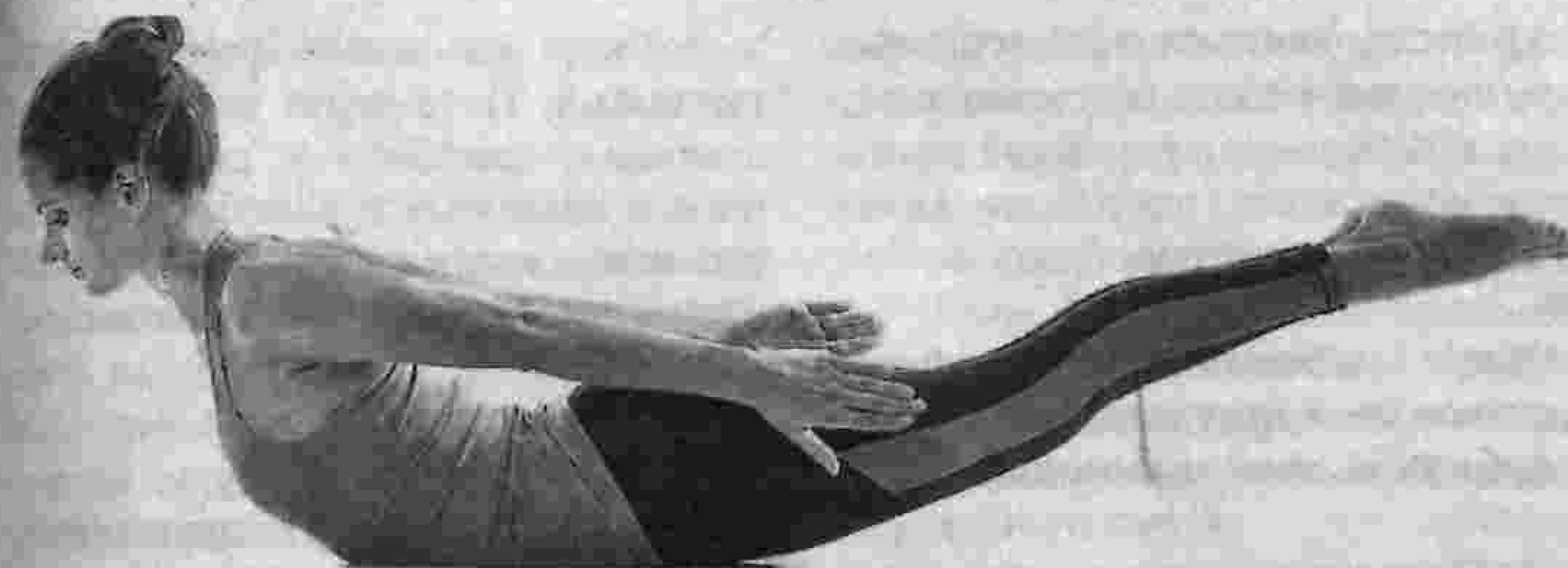
Т.С. Усанов, г. Великий Новгород

В оздоровительной системе йоги действительно есть много упражнений, которые не только поддерживают в тонусе мышцы и улучшают эмоциональное состояние, но и очищают различные системы организма.

Для поддержания здоровья и очищения почек, например, используется шалабха асана. Она мягко массирует почки, улучшая обменные процессы в них и ускоряя их очищение от вредных веществ.

• Лягте на живот, голову поверните вправо или влево (как вам удобнее) и опустите на пол. Вытяните руки вдоль тела и плотно прижмите их к бедрам. Сожмите пальцы обеих рук в кулаки, оставаясь в этой позиции. Вытяните ноги, носки прижмите к полу. Пятки и носки двух стоп держите вместе. Выпрямите все тело. Дышите свободно. Это ваше исходное положение.

• Теперь сделайте медленный глубокий вдох через обе ноздри.



После этого задержите дыхание.

• Приподнимите голову и упритесь подбородком в пол (можете подложить под подбородок сложенное в несколько раз полотенце). С силой напрягите руки и жестко сожмите кулаки.

• Напрягите обе ноги и поднимите их вверх, не сгибая колени. Вы почувствуете, что перенесли больше веса на область нижнего пресса.

• Задержитесь в этом положении 5-6 секунд, продолжая держать ноги вытянутыми и дыша свободно. Чтобы удерживать равновесие и сохранять высокое положение ног, напрягите мышцы живота и спины.

• Если обе ноги поднять очень трудно, то сначала поднимите одну ногу. Потом выполните упражнение для другой ноги. Выдохните, медленно опуская ноги на пол.

Лечебная гимнастика против камней

Когда у меня были проблемы с желчным пузырем, кроме лекарств, я использовала лечебную гимнастику. Есть ли комплексы, рассчитанные на лечение мочекаменной болезни?

Н.Д. Кривошева, г. Красноярск

Лечение мочекаменной болезни всегда комплексное и включает не только лекарства и диету, но и физиотерапию, в том числе гимнастику. Это хорошее дополнительное средство, которое помогает улучшить обмен веществ в почках, вместе с другими методами лечения способствует измельчению и выведению камней.

Scan by Tetyanka &TTT22

Прежде, чем выполнять упражнения, посоветуйтесь со своим лечащим врачом – если есть риск того, что камень может закупорить мочеточник, они могут навредить.

Этот комплекс лечебных упражнений при мелких камнях в почках и мочеточниках.

• Походите, высоко поднимая колени, на носках, пятках, на всей ступне, с руками за головой.

• То же самое, но в полуприседе, руки на поясе или на коленях.

• Встаньте прямо, руки опущены вдоль туловища. Поднимите руки вверх с одновременным резким отведением ноги в сторону – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. Повторите поочередно отведение правой и левой ноги по 3-4 раза.

• Стоя, разведите руки в стороны. Выполняйте резкие повороты туловища вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторите 5-6 раз в каждую сторону.

• Стоя, ноги шире плеч – вдох. Наклоните туловище к правому колену – выдох. Вернитесь в и. п. То же – к левому колену. Повторите по 3-4 раза.

• Стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднимите руки вверх, потянитесь – вдох. Расслабьтесь, уроните кисти, локти, плечи – выдох. Повторите 5-6 раз.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища. В течение минуты поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя движения велосипедиста. Дыхание произвольное.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните правую ногу в коленном суставе, обхватите ее руками и максимально подтяните колено к животу – выдох. Вернитесь в и. п. – вдох. То же повторите левой ногой. Выполните упражнение по 3-4 раза каждой ногой.

• Лежа на спине, ноги приподняты над полом с опорой пятками на невысокую скамеечку, под область таза подложены валик или подушечка. Сгибайте ноги поочередно и вместе с подтягиванием коленей к груди. Повторите 5-6 раз.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнимите таз – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Повторите 6-8 раз.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Приподнимите таз с одновременным разведением согнутых в коленях ног в стороны – вдох. Вернитесь в и. п. – выдох. Повторите 5-6 раз.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища, все мышцы расслаблены. Сделайте 10-15 быстрых «толчков» животом, втягивая его и выпячивая.

• Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделайте кувырок назад, при этом нужно стараться дотянуться носками ног до коврика за головой. Повторите 3-4 раза.

• Лежа на боку со стороны почки, в которой нет камней, сделайте вдох. Согните ногу на больной стороне и максимально подтяните ее к животу – выдох. Вернитесь в и. п. Повторите 5-6 раз.

• Лежа на здоровом боку. Отведите прямую ногу на больной стороне назад – вдох, мах вперед – выдох. Повторите 5-6 раз.

• Стоя на четвереньках – вдох. Поднимите таз, разгибая колени, – выдох. Вернитесь в и. п. Повторите 4-5 раз.

• Стоя, руки опущены вдоль туловища. Приподнимитесь на носки и с усилием опуститесь на пятки, чтобы вызвать сотрясение тела. Повторите 8-10 раз.

• Стоя, руки опущены. Легкие подскоки на одной и на обеих ногах поочередно. Дыхание произвольное. Повторите 6-8 раз.

• Ходьба в течение 2-3 минут с высоким подниманием коленей поочередно на носках, пятках и на всей ступне.

Личный опыт

Почки болят от тревоги

У меня есть знакомый психолог, который занимается психосоматическими болезнями, то есть теми, которые связаны с нашими эмоциями, чаще всего потаенными. Я спросила ее, на что могут указывать частые проблемы с почками и мочевым пузырем. И узнала от нее, что, по мнению психологов, болезни почек связаны с нашими страхами, прежде всего, с беспокойством о будущем, тревогой о том, что же случится через год-два. Планировать свое будущее и думать о нем нужно, но нельзя зацикливаться на переживаниях и накручивать себя раньше времени, ожидая только плохого. Это вызывает напряжение во всем организме, и больше всего страдают почки. Я спросила ее, как в таких случаях поступать. Она посоветовала все тревоги писать на бумаге или даже рисовать их, а потом уже рационально, без эмоций анализировать. Если не получается самим – не зазорно посетить специалиста. Это легче и дешевле, чем потом лечить болезни почек.

П.Е. Кузина, г. Челябинск

Scan by Tetyanka &TTT22

Гимнастика по А.Н. Стрельниковой

Я слышала о благотворном влиянии на здоровье гимнастики Стрельниковой. Есть ли в ней какие-то упражнения, которые можно выполнять при болезнях почек?

Н.К. Ипатова, г. Вольск

Метод Александры Николаевны Стрельниковой еще иногда называют парадоксальным дыханием. Парадокс заключается в том, что большое внимание уделяется вдоху, именно на нем сосредоточены все акценты методики. Выдох же должен быть свободным, без всякого напряжения и контроля. Гимнастика сочетает несложные физические упражнения с особой дыхательной практикой.

В методике А.Н. Стрельниковой нужно соблюдать 4 важных правила.

1 Делать короткие, резкие, шумные вдохи, словно собака напала на след. Нужно как будто бы принюхиваться, думая про себя: «Гарью пахнет, тревога!» Вдох должен быть активным и естественным, все мысли только о нем.

2 Выдох – это результат вдоха. Его не нужно сдерживать и контролировать или мешать. После каждого произведенного вдоха – выдох, сколько угодно, как угодно, но лучше не носом, а ртом. При выполнении упражнений следить за одновременностью вдохов с движениями тела, не мешая самопроизвольному выдоху.

3 Повторять вдохи так, как будто вы пытаетесь накачать шину или воздушный матрас. А.Н. Стрельникова рекомендовала обращать внимание на темп, который должен соответствовать темпу и ритму танцев и песен, то есть быть кратным 4: 4, 8, 16 и так далее. Между каждой дозой таких «четвертных» вдохов нужно сделать паузу 2-3 секунды.

4 Нужно делать подряд такое количество вдохов, сколько сделать легко в этот момент. Больным людям рекомендуется проводить вдохи сериями по 4 и 8, лежа или сидя, здоровым – по 8, 16 и 32, и больше вдохов стоя.

На основании этих принципов был разработан комплекс упражнений, регулярное выполнение которого помогает излечиванию



заболеваний почек и мочевыводящих путей. Выполнять упражнения желательно натощак, движения обязательно должны совпадать с вдохами. Переходите к освоению следующего упражнения лишь после того, как предыдущее выполняется без всяких осложнений.

1 «Сесть – встать»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Быстро сядьте на корточки, одновременно с приседанием сделайте короткий, шумный вдох носом. Спина должна быть прямой, ладони упираются в колени, которые разведены в стороны, пятки в момент приседания слегка оторваны от пола. Затем быстро встаньте. Ноги выпрямлены, сильно напряжены, ягодицы и задний проход (анус) сжаты – вдох. Выдох делается абсолютно свободно через слегка приоткрытый рот после каждого вдоха-движения. Спина все время прямая. Напряжены только ноги, ягодицы и анус сжаты. Нужно сделать 8 приседаний-подъемов с короткими, шумными выдохами. Затем отдохните 3-10 секунд, и снова 8 вдохов-приседаний с подъемами-вдохами. Счет идет на каждое движение. Всего нужно 12 раз выполнить по 8 вдохов-движений.

2 «Пружина»

Сядьте на табурет или жесткий стул, ноги ближе, чем на ширине плеч. Спина прямая, немного расслабленная. Согните руки в локтях (локти вниз) и как бы покажите ладони зрителю. Выполняя короткие, шумные, ритмичные вдохи носом, сжимайте ладони в кулаки, совершая хватательные движения, и одновременно резко сжимайте ягодицы и анус. Вернитесь в исходное положение (кулаки разжаты, анус и ягодицы тоже расслаблены, спина прямая, ненапряженная) – выдох через слегка приоткрытый рот – «пружина» разжалась, распрямилась. Сделайте подряд 4 коротких, шумных вдоха с одновременным сжатием ануса, ягодиц и ладоней. Затем отдохните 3-5 секунд и снова сделайте 4 вдоха-сжатия. Норма – 24 раза по 4 вдоха-сжатия (всего 96 раз) с отдыхом (паузой) в 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-сжатий.

3 «Поднятие таза»

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, руки над головой. Быстро поднимите таз вверх,

Scan by Tetyanka &TTT22

одновременно с этим сделайте короткий, шумный вдох носом. Опустив таз, лежа, на секунду полностью расслабьтесь – выдох произвольный, через едва приоткрытый рот. В момент короткого, шумного вдоха через нос, поднимая таз вверх, нужно сильно сжать анус и ягодицы. Опуская таз, ягодицы и анус нужно расслабить. Выполните подряд 8 коротких шумных вдохов носом с одновременными поднятием таза и сжатием ягодиц и ануса. Затем пауза 3-10 секунд в расслабленном состоянии с произвольным дыханием. Сделайте еще 8 вдохов-движений и снова отдохните 3-10 секунд. Норма – 12 раз по 8 вдохов-движений.

4 «Метроном»

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны (во время выполнения упражнения ноги не выпрямлять!). Быстро положите правое колено на пол к левой ноге – вдох. Возвратите согнутую в колене правую ногу в исходное положение – свободный выдох. Затем левое колено положите на пол к правой ноге – вдох. Возвратите левую ногу в исходное положение – выдох «ушел». Выполняйте подряд, без остановки, в быстром темпе 8 вдохов-движений согнутым коленом к полу, чередуя то правую, то левую ноги. Затем отдохните 3-10 секунд и снова сделайте 8 вдохов-движений к полу каждым коленом поочередно. Норма – 12 раз по 8 (то есть 96) вдохов-движений согнутых коленей к полу.

5 «Покачивание»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях (легкий полуприсед). Руки на бедрах или опущены вдоль тела. Выполняйте в течение одной минуты быстрые поступательные движения тазом. Движение таза вперед с одновременным сжатием ягодиц и ануса – короткий, шумный вдох носом. Затем свободный выдох при возвращении таза в исходное положение. Выполняйте 8 таких вдохов-движений без остановки, затем отдохните 3-5 секунд, после чего снова сделайте 8 вдохов-движений. Норма – 12 раз по 8 (то есть 96) вдохов-движений.



Личный опыт

Вкусное очищение

Хочу поделиться очень простым рецептом очищения почек. Проверяла на себе, когда у меня на УЗИ обнаружился песок. Работает оно очень хорошо, при повторном обследовании почки были чистые. Нужно только найти вяленый инжир, но его продают на рынке. Лучше брать ягоды, которые не блестят, а сморщенные и матовые – их ничем не обрабатывали. 2-3 высушенные ягоды инжира промыть под водой и сварить в стакане молока. Выпить в горячем виде небольшими глотками. Пить по 1 стакану каждый день, пока почки полностью не очистятся от песка.

Е.В. Сурина, г. Казань

Баня плюс прыжки

У меня есть проверенный способ избавления от мелкого песка в почках – он периодически появляется. Никаких лекарств я не пью, а призываю на помощь баньку. Парюсь в этом случае сначала березовым, а потом можжевеловым веником, особенно прорабатывая поясницу. В перерывах пью теплый чай из шиповника или теплый квас, по 2 стакана зараз мелкими глотками. И еще выполняю простую гимнастику – перекатываюсь с пятки на носок, делаю легкие прыжки, наклоны, бег на месте. После бани утепляю поясницу шерстяным платком и продолжаю пить теплый отвар шиповника. В туалет, конечно, гоняет часто, с мочой выходит песок. Но уже к вечеру он исчезает в урине полностью.

А.Б. Душицина, г. Сыктывкар